घाव—छाछ में आम की गुठली या सूखा आँवला घिसकर नित्य दो बार घाव पर लेप करने से घाव भर जाता है।

पित्ती (Urticaria)—25 ग्राम पिसी हुई अजवायन एवं इतना ही गुड़ मिलाकर दो भागों में बाँट लें। एक भाग प्रात: खाकर ताजा छाछ का एक गिलास पियें तथा दूसरा भाग शाम को खाकर पानी पियें। भोजन हल्का, दलिया ही खायें। पित्ती ठीक हो जायेगी।

सीने में कफ जमकर घर्र-घर्र की आवाज आती हो तो नित्य छाछ में अजवायन पिसी हुई एक चम्मच डालकर पियें।

थकान होने पर छाछ पीने से स्फूर्ति आती है।

यक्ष्मा में छाछ पीना बहुत लाभदायक है।

श्वेत प्रदर—आधा गिलास चावलों का माँड और आधा गिलास छाछ मिलाकर नित्य पीते रहने से श्वेत प्रदर ठीक हो जाता है।

सफेद दाग—बावची चार चम्मच, मूली के बीज चार चम्मच, हल्दी दो चम्मच, सब पीस लें। इसमें चार चम्मच बेसन और आधा कप छाछ मिला लें। सफेद धब्बों पर इसे मलें और लेप करें। यह लेप चार घण्टे लगा रहने दें। इसके बाद धोयें। कुछ महीनों यह प्रयोग करते रहने से सफेद दाग मिट जाते हैं।

बावची का चूर्ण एक चम्मच सुबह तथा शाम को छाछ से फंकी लें और एक गिलास छाछ पियें। बावची को छाछ में पीस कर सफेद धब्बों पर लेप करें। नित्य लम्बे समय तक करें। यदि किसी प्रकार का कष्ट हो तो प्रयोग बन्द कर दें। **पथ्यापथ्य**—खट्टे पदार्थ, लाल-मिर्च, गर्म प्रकृति के पदार्थ, नमक आदि का सेवन बंद कर देना चाहिए या कम से कम लें।

हृदय रोग में नित्य छाछ पीने से लाभ होता है।

मोटापा—(1) छाछ मोटापा घटाती है। एक गिलास छाछ में दो चम्मच शहद डाल कर नित्य प्रात: पियें। (2) छाछ छौंक कर सेंधा नमक डालकर नित्य पियें। (3) एक चम्मच त्रिफला पाउडर छाछ से फंकी लेकर एक गिलास छाछ पियें। जो भी सरल लगे कोई सा एक प्रयोग लगातार करें।

छाछ की मात्रा—छाछ की मात्रा का कोई नियम नहीं हैं। अपनी रुचिनुसार जितनी चाहें छाछ पी सकते हैं। सामान्य रूप से बच्चे 500 ग्राम तक और बड़े एक किलो तक छाछ पी सकते हैं।

मक्खन (BUTTER)

बवासीर अरक्तस्रावी—बवासीर में दर्द हो तो गर्म पानी से सेंककर मक्खन लगायें।

यक्ष्मा के रोगियों के लिए मक्खन लाभदायक है।

हाथ-पैरों में जलन, बोदरी माता से शरीर में गर्मी हो तो मक्खन और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर दो चम्मच नित्य प्रात: चाटें।

लम्बाई, मोटापा बढ़ाना—वजन वृद्धि के लिए चर्बीयुक्त पदार्थों का सेवन आवश्यक होता है। वजन बढ़ाने के लिए मक्खन की चिकनाई उत्तम मानी जाती है। जिनको उचित मात्रा में मक्खन खाने को मिलता है, उनकी लम्बाई व वजन में वृद्धि साधारण आहार करने

वालों से अधिक होती है। मक्खन के बाद तिल की चिकनाई का महत्त्व भी स्वीकारा गया है।

घी (CLARIFIED BUTTER)

लेटिन नाम—ब्यूटीरम डेप्यूरेरम (Butyrum depurarum)

घी में पान का पत्ता डालकर गर्म करें। फिर छानकर रखें। इससे घी बहुत दिन तक अच्छा रहता है। घी देर से पचता है। अत: कम मात्रा में खायें।

यहाँ बताये गये प्रयोगों में गाय का घी तथा गाय के अन्य उत्पाद गोबर के छाणे, कंडे आदि काम लेना सर्वश्रेष्ठ है। गाय के घी के अभाव में अन्य घी काम में लें।

घी की शुद्धता की पहचान—(1) असली घी की शुद्धता में मिलावट का शक हो तो सूखी मटकी पर कुछ घी रगड़कर रख दें। यदि कुछ समय पश्चात् वहाँ सफेदी की परत जम जाए तो ऐसी दशा में वह घी नकली होगा। (2) काँच की कटोरी में थोड़ा-सा सरसों का तेल लेकर उसमें थोड़ा-सा देसी घी डाल दें। यदि उस घी में मिलावट होगी तो वह घी तेल के बीच में टंगा हुआ तैरता दिखेगा और घी शुद्ध होगा तो पेंदे में बैठ जायेगा।

हवन—कमरे में गोबर का छाणा (कंडा) जलाकर उस पर चौथाई चम्मच चावल एक चम्मच घी में मिलाकर डालें। इसके धुएँ से वातावरण शुद्ध होगा। कमरे में ऑक्सीजन भर जायेगी।

चेहरे के काले दाग—रात को सोते समय घी को चेहरे पर मलने से चेहरे के काले दाग और चोट के दाग मिट जाते हैं।

होंठ फटना—घी में जरा-सा नमक मिलाकर होंठों व नाभि पर सुबह व रात को लगाने से होंठ फटना बन्द हो जाते हैं। चेहरे पर दूध की मलाई लगाने से भी लाभ होता है।

नेत्र-ज्योति बढ़ाने हेतु गाय का ताजा घी और मिश्री मिलाकर तीन महीने खायें। घी खाना भी आँखों के लिए उपकारी है।

अम्लपित्त—देशी घी की मालिश दोनों तलवों पर नित्य दस मिनट रात को सोते समय करने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

बाला—50 ग्राम घी गर्म करके नित्य एक बार तीन दिन तक पीने से बाला रोग चला जाता है।

रक्तार्श—एक चम्मच तिल पीसकर एक चम्मच घी में मिलाकर नित्य एक बार खायें।

बवासीर (रक्तस्रावी)—घी, तिल और मिश्री—प्रत्येक की एक-एक चम्मच मिलाकर नित्य तीन बार खायें। बवासीर में से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

सिरदर्द, घने बाल—(1) प्रतिष्ठित परिवार की एक रोगिणी ने अपना अनुभव बताया कि उसे नित्य रात को जब वह गहरी नींद में सोती रहती थी, अचानक तेज सिरदर्द होता था। इसके लिए उसने कई डॉक्टरों से चिकित्सा कराई, लाभ नहीं हुआ। बातों ही बातों में सिरदर्द की चर्चा करते समय एक बुजुर्ग ने उससे कहा कि वह रात को सोते समय पैर की तलियों में देशी घी की मालिश करके सोया करे। उसने ऐसा ही किया। चार दिन की मालिश से ही उसका सिरदर्द ठीक हो गया। (2) नकसीर आने के कारण सिरदर्द है, तो घी की दो

बूँदें नित्य रात में सोते समय नाक में डालें। सिर में घी की मालिश करने से बाल काले, घने हो जाते हैं।

आधे सिर में दर्द—सिरदर्द सूर्य के साथ घटता-बढ़ता हो तो सुबह-शाम घी सूँघें व तीन बूँद नाक में टपका दें। सिरदर्द गर्मी से हो तो ठण्डा और बादी का हो तो गर्म घी से सिर की मालिश करें। प्रातः सूर्योदय से पहले एक-एक चम्मच घी व मिश्री मिलाकर 4 दिन खायें।

दाग-धब्बे—चेहरे पर घी की मालिश कुछ दिन करने से झाँइयाँ, दाग-धब्बे हट जाते हैं।

दस्तावर—दस्तावर औषधि लेने से पहले यदि तीन दिन तक घी कालीमिर्च के साथ पी लें तो आँतें मुलायम होकर मल फूल जाता है और दस्तावर औषधि लेने से पेट की सब गन्दगी बाहर निकल जाती है। गर्म दूध और घी मिलाकर पीने से दस्त नरम हो जाता है। यह अर्श में लाभदायक है। कब्ज़ दूर होगी।

घाव—एक कटोरी में एक चम्मच देशी घी डालकर गर्म करें। इसमें रुई का फोहा पानी में भिगोकर, निचोड़कर डाल दें। फोहे का सारा पानी जल जाने के बाद यह फोहा सहन हो उतना गर्म करके घाव पर रखकर पट्टी बाँध दें। इस तरह नित्य पट्टी बाँधते रहें। घाव भर जायेगा। इससे फोड़े, फुंसी भी ठीक हो जायेंगे।

छाले (Stomatitis)—रात को सोते समय छालों पर घी लगाने से लाभ होता है। जलने से हुए छालों, छाले फूटने से हुए घावों पर भी घी लगायें।

घी खायें—घी का सेवन हृदय के लिए हानिकारक है। घी कम मात्रा में खायें तो शरीर के लिए लाभदायक है। घी में विटामिन 'ए' की प्रचुर मात्रा होती है। इसलिए घी का सेवन बन्द नहीं करना चाहिए। इसे पचाने के लिए शारीरिक श्रम, व्यायाम, भ्रमण करना चाहिए।

नाक, गला और स्मरण-शक्तिवर्धक—नित्य रात को दो-दो बूँद गुनगुना घी दोनों नाक के नथुनों में डालें तथा भीतर खींच लें। इससे रात्रि भर ऑक्सीजन (प्राणवायु) मस्तिष्क को मिलती रहेगी। इससे हम अपनी मानसिक शक्ति का अधिक उपयोग कर सकेंगे। यदि इस क्रिया को दिन में 3 बार—प्रातः, दोपहर व रात को सोने पहले दो माह तक करेंगे, तो वह वायु के प्रवाह के बीच आने वाली बाधा दूर करने और अनेक पुराने रोगों को ठीक करने में प्रभावी औषधि का काम करता है। इसके द्वारा प्रमुख ग्रंथियों, जैसे—तृतीय-नेत्र ग्रंथि, पोष ग्रंथि के माध्यम से कोशाओं का उपस्नेहन (लुब्रिकेशन) होता है और शुष्कता, सूजन, आंतचल (कोएग्युलेशन) रक्तस्राव (हैमरेज) जैसे रोगों का निवारण होता है। शीत, कोटर-संक्रमण (साइनस इन्फेक्शन) अथवा नासिका-गिल्टी (नेजल पाऑलीपस) आदि वायुमार्ग के खुल जाने से और ग्रसनि-कपाट (फैरेन्जाइल वॉल्व) ढीले होने से निवारण हो जाते हैं, और श्वसन को रोकने वाला श्लथ (फ्लैसिड) दूर हो जाता है। बाल गिरने बन्द हो जाते हैं।

स्मरण-शक्ति के लिए विशेष रूप से बच्चों व विद्यार्थियों के लिए नाभि पर 2 बूँद घी डालें फिर कपड़े की गीली पट्टी और उसके ऊपर सूखे कपड़े की पट्टी रखें। करीब 15-20 मिनट नित्य प्रति करें। इससे पेट की तमाम बीमारियाँ दूर होकर स्मरण-शक्ति बढ़ती है।

अनिद्रा—रात को नाक के नथुनों में 2-2 बूँद गुनगुना घी डालें और भीतर खींच लें। फिर 2-3 बूँद घी नाभि पर डाल लें फिर तीन-तीन बार क्लॉकवाइज व एन्टी-क्लॉकवाइज अँगुली घुमा लें। साथ ही घी से पाँव के तलवे पर मालिश करें, बहुत अच्छी नींद आएगी। शान्ति व आनन्द का अनुभव होगा। मस्तिष्क निद्रा-प्रेरक हारमोन्स को मुक्त करेगा और चार घण्टे की नींद का काल, 90 मिनट गहरी नींद और हल्की नींद का चक्र बना रहेगा। सामान्य कार्य के लिए इतनी नींद पर्याप्त है।

शक्तिवर्धक—नित्य दो चम्मच घी इतनी ही पिसी मिश्री में मिलाकर रोटी के साथ दो महीने खाने से कब्ज़ से उत्पन्न दुर्बलता दूर होकर शक्ति बढ़ जाती है। हृदयरोगी और मधुमेह ग्रस्त अपने परहेजों पर विचारकर खायें। सुन्नपन, बेहोशी, जोड़ों का दर्द, गठिया, जलन, सिर के बाल गिरना आदि में घी की मालिश करने से लाभ होता है!

बाँयटे (Cramps)—हाथों, पैरों, पिंडलियों, शरीर के जिस भाग में भी बाँयटे आयें, उसी ओर के हाथ या पैरों की सबसे छोटी अँगुली (कनिष्ठा) और अँगूठे के पास वाली अँगुली (तर्जनी) दोनों को एक साथ हाथ या पैर सीधे रखकर खेंचें। बाँयटे तुरन्त बन्द हो जायेंगे। यदि पैर में बाँयटा आ रहा हो तो उसी पैर की बताई गई दोनों अँगुलियाँ सीधी एक साथ खेंचें और इसी तरह हाथ की। गर्म दूध पियें। बाँयटों से हुए दर्द पर घी की मालिश करें।

हृदय रोग—बाईपास सर्जरी से बचने के लिए एवं हृदय रोग में या धमनियों में अवरोधों (Blockage) को दूर करने के लिए गौमूत्र चिकित्सा के साथ पंचगव्य लें और निम्न उपचार 30-40 दिन करें—20 ग्राम काले उड़द की छिलके वाली दाल रात्रि को भिगो दें, फिर सुबह उसमें बीस ग्राम गुग्गुल मिलाकर चटनी के समान पीसें, फिर उसमें एरंडी का 20 ग्राम तेल मिलायें, फिर देशी गौ का ताजा मक्खन 20 ग्राम मिलायें—इस पेस्ट को रात्रि को छाती पर अच्छी तरह लगायें, ऊपर एरंडी का पत्ता बाँधकर रात्रि भर रखें। सुबह उसको साफ करके फिर लेप लगायें और दिन भर रखें। 30-40 दिन में धमनियों का कोलेस्ट्रॉल साफ हो जायेगा। साथ में लौकी का प्रयोग करें। लेखक की पुस्तक **'क्या खायें और क्यों'** में हृदय रोग का पाठ पढ़ें।

स्मरण-शक्तिवर्धक—सिर पर गाय के घी की मालिश करने से स्मरण-शक्ति बढ़ती है सिर के रोग भी दूर होते हैं। नाक में घी की बूँदें भी डालें।

तलवों, हाथ-पैरों में जलन हो तो घी मलने से मिट जाती है।

पैरों में जलन—पैरों में घी या मक्खन मल कर आग से तपायें, इससे जलन दूर होगी।

हिचकी—थोड़ा-सा गर्म-गर्म देशी घी पी लेने से हिचकी बन्द हो जाती है। नाभि पर घी गर्म करके लगायें। गर्म दूध जितना पिया जा सके, घी में एक चम्मच मिलाकर पिलायें। हिचकी बन्द हो जायेगी।

मोटापा घटाना—नित्य प्रातः पैर के तलवों पर घी की मालिश करके दो किलोमीटर घूमें। मोटापा कम होगा।

मोटापा बढ़ाना—घी और शक्कर मिलाकर खाने से शरीर मोटा हो जाता है।

नकसीर—रोगी की गर्दन पीछे झुकाकर लेटा दो और उसके नाक के दोनों नथुनों में

पाँच-पाँच बूँद देशी घी की डालकर रोगी को इसे साँस से अन्दर खेंचने को कहो। इस तरह घी को सूँघने से नकसीर आना बन्द हो जाता है। यह क्रिया एक सप्ताह करें।

कैंसर—लिनोलैनिक—फैटी एसिड कैंसर को रोकने में सक्षम है जो घी में प्रचुर मात्रा में मिलता है। जो लोग घी नित्य खाते हैं उनको कैंसर से बचाव होता है। दूध में घी मिलाकर पीने से और हलवे में घी मिलाकर खाने से कैंसर में लाभ होता है। शरीर निर्विष रहता है।

प्रसूता—गर्भधारण होने पर नियमित रूप से घी खाते रहने से गर्भस्थ शिशु का पूर्ण रूप से पोषण होता है, प्रसव सरलता से होता है। प्रसव के बाद घी खाने से कमजोरी दूर होती है।

विष का प्रभाव—जिसने विष खाया हो, जिसे साँप ने काटा हो, जिसे प्लेग हो गया हो, उसे आधा पाव देशी घी, चार बार दूध के साथ या केवल घी पिला देने से सब प्रकार के विष बाहर निकल आते हैं। घी पीने के चार घण्टे बाद तेज गर्म पानी अधिकाधिक पिलायें। इससे उल्टी, दस्त होंगे। आवश्यकता हो तो दूसरे दिन भी पिलायें।

जलना—(1) चालीस ग्राम सफेद राल बारीक पीसकर मैदा की चलनी से छानकर भगोने में डालकर गर्म करें। भली प्रकार सिक (Fried) जाये तब ठण्डा पानी डालकर चम्मच से हिलायें। ठण्डी होने पर इसमें मिला हुआ पानी निथारकर फेंक दें एवं सौ ग्राम घी मिलाकर इसे सौ बार पानी से धोयें। इसका लेप जले हुए पर नित्य करें। पट्टी नहीं बाँधें। जला हुआ शीघ्र ठीक हो जायेगा। एक वृद्ध सज्जन ने मेरे सामने इसकी सफलता की बहुत प्रशंसा की है। (2) अग्नि से जलने पर घी लगाने से लाभ होता है।

बिवाइयाँ (Chilblains)—देशी घी और नमक मिलाकर बिवाइयों पर लगायें। इससे त्वचा कोमल रहती है। जाड़ों में हाथ-पैर नहीं फटते।

पित्ती (Urticaria)—पित्ती या छपाकी निकलने पर देशी घी और सेंधा नमक को मिलाकर मालिश करें। फिर कम्बल ओढ़कर पसीना लें। पित्ती मिट जायेगी।

शराब का नशा होने पर दो चम्मच घी और इतनी ही चीनी मिलाकर पीने से नशा उतर जाता है।

नाभि पकने पर घी गर्म करके नाभि पर लगायें।

नाक में खुश्की तथा नथुनों पर पपड़ी जमने पर घी सूँघने और रूमाल पानी में भिगोकर सिर पर रखने से लाभ होता है।

खाँसी, गला बैठना—घी एक चम्मच, मिश्री एक चम्मच और 15 काली मिर्चें मिलाकर सुबह-शाम चाटने से गला बैठना और सूखी खाँसी ठीक हो जाती है। इसे चाटने के बाद कुछ घण्टे पानी न पियें। घी, कालीमिर्च गर्म कर ठण्डी करके खाने से भी लाभ होता है।

खाँसी—125 ग्राम दूध में एक चम्मच घी और एक कप पानी मिलाकर उबालें। उबालते-उबालते आधा भाग रहने पर स्वादानुसार मिश्री मिलाकर बच्चों को यह दूध नित्य चार बार पिलायें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

पुरानी खाँसी—देशी घी और गुड़ आग पर गर्म करें, पिघलने पर खिलायें। छाती पर घी और सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें। इससे पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

क्षय रोग में मक्खन, मिश्री मिलाकर खाने से क्षय रोग का नाश होकर बल मिलता है।

फफोला—मकड़ी मूतने से फफोले हो जाते हैं। इन पर घी और नमक मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

आमवात में पीड़ित स्थान पर घी में सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें, सूजन व दर्द में आराम मिलेगा। असगंध के पत्ते या धतूरे के पत्ते पर घी लगाकर गर्म करके बाँधने से शीघ्र लाभ होता है।

निमोनिया—निमोनिया पीड़ित बच्चे के कमरे में चौबीस घण्टे घी का मोटी बत्ती का दिया जलाने से और उसी कमरे में पीड़ित बच्चे को रखने से निमोनिया ठीक हो जाता है।

जुकाम—विशेष रूप से बहने वाला व जुकाम के कारण सिरदर्द आदि में थोड़ा-सा घी गुनगुना करें। गुनगुने घी को अँगुली में लगाकर नाक के दोनों नथुनों में लगायें, एक-एक बूँद घी डालें और घी को ऊपर खींचें। तुरन्त आराम मिलना शुरू हो जायेगा। इस क्रिया को लगभग 10 मिनट बाद, फिर एक घण्टे बाद और आवश्यकतानुसार करते रहें, जुकाम जल्दी पककर ठीक हो जाता है।

टी.बी.—50 ग्राम मिश्री और 10 ग्राम पीपल पीसकर 250 ग्राम दूध में 250 ग्राम पानी मिलाकर उबालें, जब मिलाया हुआ पानी जल जाए और मात्र दूध ही बचे तब उसमें दो चम्मच घी और चार चम्मच शहद घोल लें और फिर दूध में मिलाकर इतना फेंटें कि दूध का झाग पैदा हो जाये। इसको चूसते रहें। अगर फेफड़ों में छेद व घाव भी हो गए हों तो वे भी भर जायेंगे।

सरसों का तेल (MUSTARD OIL)

लेटिन नाम—ब्रासिका केम्पेस्ट्रिस (Brassica compestris)

प्रकृति—गर्म। सरसों दो प्रकार की—पीली और लाल होती है। गुणवत्ता में पीली सरसों अच्छी होती है।

दाँत-दर्द— एक-दो बार सरसों का तेल एक नथुने से सूँघने पर दाँत का दर्द कुछ समय के लिए बन्द हो जाता है। —*Dr. E. P. Anshutz.* इसे सूँघने से नाक, कान, नेत्र और सिर को शक्ति मिलती है। सरसों का तेल, नीबू का रस, सेंधा नमक मिलाकर मञ्जन करने से दाँत साफ होते हैं, दर्द और हिलना बन्द हो जाता है। नमक बहुत बारीक कपड़े में छानकर सरसों के तेल में मिलाकर मञ्जन करने से भी दाँत-दर्द, मसूढ़े फूलना ठीक हो जाते हैं।

मंजन—बहुत बारीक सेंधा नमक + नीबू का रस + जरा-सी फिटकरी सरसों के तेल में मिलाकर नित्य मञ्जन करने से दाँतों और मसूढ़ों की बीमारियाँ, दाँतों के कीड़े, दर्द, मसूढ़े फूलना बन्द होकर दाँत मजबूत और साफ हो जाते हैं। पाचन संस्थान ठीक रहता है।

मधुमेह—*जयपुर, 3 मार्च, 1996.* बम्बई के अखिल भारतीय मधुमेह संस्थान में आयोजित कार्यशाला में किये गये अनुसंधान के बाद यह तथ्य सामने आया है कि यदि सरसों

के तेल का नियमित सेवन किया जाए तो इससे मधुमेह से पीड़ित रोगी को न केवल राहत मिलती है अपितु इस रोग के फैलाव को नियंत्रित करके रोगियों को मौत के मुँह में जाने से बचाया जा सकता है।

कार्यशाला में जयपुर के *डॉ. अरविन्द गुप्ता* ने बताया कि अनुसंधान के बाद यह निष्कर्ष सामने आया कि आहार के तौर-तरीकों को व्यवस्थित कर दिया जाए तो मधुमेह जैसे खतरनाक रोग के कारण होने वाली मौतों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

रोगियों पर किए गए प्रयोगात्मक कार्यों के निष्कर्ष में यह पाया गया कि मूँगफली व सूर्यमुखी का तेल इस रोग की उग्रता को और तेज कर देता है।

डॉ. गुप्ता का कहना है कि इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को बिना किसी दवा के केवल आहार से ही ठीक किया जा सकता है क्योंकि विटामिन 'ई' व 'सी' युक्त आहार इस रोग के उपचार में काफी सार्थक भूमिका अदा करते हैं।

त्वचा का सूखापन—ठण्डे मौसम में त्वचा खुरदरी और सूखी होती है। ठण्ड में शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करके स्नान करने से ठण्ड कम लगती है। ठण्ड का प्रभाव कम होता है। सरसों के तेल की मालिश से शरीर हृष्ट-पुष्ट, चेहरे के धब्बों में कमी, त्वचा के रंग में निखार, सुन्दर, कान्तिमय और आकर्षक हो जाती है।

सरसों का तेल हानिकारक जीवाणुओं को मारता है, इससे रक्तसंचार में तेजी आती है, माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं और नाड़ी तंत्र को बल मिलता है। इससे शरीर में ताजगी आती है, थकान मिटती है।

मालिश—शीत ऋतु में त्वचा की रुक्षता मिटाने एवं स्निग्ध बनाए रखने के लिए शरीर की मालिश करनी चाहिए। इससे त्वचा सुन्दर दिखती है। मालिश के लिए सरसों का तेल उपयोग में लीजिए। रात को सोते समय सरसों के तेल की मालिश करने से मच्छर नहीं काटते। कसरत से थकान होने पर पैरों पर मालिश करने से लाभ होता है।

पैरों की मालिश—'भाव प्रकाश' में लिखा है कि तलवों में तेल की मालिश करने से उनमें स्थिरता रहती है, **नींद गहरी आती है; आँखों की रोशनी बढ़ती है; पैरों का फटना बन्द होता है; पैरों का सो जाना, थकावट,** स्तम्भ तथा संकोच मिटता है। पैरों में रोग नहीं होते।

जोड़ों का दर्द, मेरूदंड के रोग, लकवा, उच्च रक्तचाप आदि रोगों में तलवों पर सरसों के तेल की मालिश स्वयं 5 मिनट प्रतिदिन या सप्ताह में दो बार करने से लाभ होता है। *—स्वामी रामदेव योग संदेश, नव., 2005*

पित्ती, छपाकी—पित्ती होने पर दस्तावर औषधि देकर पेट साफ करें। सरसों के तेल की मालिश करके गर्म पानी से स्नान करें। इससे पित्ती में लाभ होता है।

आटण, घट्टा (Corn)—सरसों के गर्म तेल से सेंक करने से आटण मिट जाता है।

अनुमावक स्नायुशूल (Trigeminal Neuralgia)—नाक, तालुमूल, **कान के मध्य भाग के दर्द** में सरसों का तेल सूँघने में लाभ होता है।

—बोरिक्स मेटेरिया मेडिका होम्यो. (सिनापिस एल्ब)

तिल (SESAME)

लेटिन नाम—सिसेमम इन्डिकम (Sesamum indicum)

प्रकृति—गर्म। तिल सर्दी के मौसम का शक्तिप्रद खाद्य है। गर्भवती को तिल न खिलायें, इससे **गर्भ गिर** सकता है। काले तिल उत्तम होते हैं। तिल चर्म को साफ करने वाले, **दूध बढ़ाने वाले, मस्तिष्क शक्तिवर्धक** हैं। 'तिल' शब्द से 'तेल' शब्द का चलन हुआ है। तेल तिल का द्योतक है। तिल धोकर ही खाने के काम में लेने चाहिए।

तिल सेवन करने से पाचन-क्रिया ठीक रहती है, भूख अच्छी लगती है। चिड़चिड़ापन दूर होता है, **स्मरण-शक्ति** बढ़ती है। मन शान्त रहता है। **थकावट** दूर होती है। दमा, खाँसी, फेफड़ों के रोगों में लाभ होता है। नेत्र रोग, गठिया में लाभ होता है। वातनाशक, कफनाशक, वीर्यवर्धक और बालों के लिए लाभदायक है।

तिल की गजक, रेवड़ी, पापड़, लड्डू सर्दी के मौसम में खाने से वात, कफ का नाश होता है। बार-बार पेशाब जाना कम होता है। ये वीर्यवर्धक रसायन हैं।

तिलों के सेवन से किसी प्रकार की हानि हो तो प्याज, नीबू सेवन करें।

तिल का तेल शरीर में जल्दी से फैलकर छोटे से छोटे छिद्रों में चला जाता है। **औषधियुक्त तेल** बनाने में तिल का तेल अधिक लाभ करता है। तेल शुद्ध होना चाहिये।

गण्डूष—20 ग्राम तेल मुँह में भरकर कम से कम पाँच मिनट कुलकुलाते रहें, यह तेल-गण्डूष क्रिया है।

तेल-गण्डूष अर्थात् मुँह में तेल रखने से जबड़ा, आवाज, शरीर पुष्ट हो जाता है, होंठ **नहीं फटते**, कण्ठ नहीं सूखता, दाँतों में दर्द नहीं होता तथा दाँत मजबूत रहते हैं। **पायोरिया** ठीक होता है।

कान —सात दिन में एक बार दोनों कानों में तीन-तीन बूँद तेल की डालें। इससे कान स्वस्थ रहेंगे। सुनने की शक्ति अच्छी रहेगी।

वात-रोग—तिल के तेल की मालिश करने से वात रोग में लाभ होता है।

बिस्तर में पेशाब—तिल खाने या तिल से बनी गजक, रेवड़ी, लड्डू खाने से बच्चे बिस्तर में पेशाब करना बन्द कर देते हैं।

अधिक पेशाब—दो बार तिल का लड्डू खाने से अधिक पेशाब आना बन्द हो जाता है।

बार-बार पेशाब, बिस्तर में पेशाब—(1) 50 ग्राम काले तिल, 25 ग्राम अजवायन, 100 ग्राम गुड़ में मिला लें। इसे 8 ग्राम नित्य सुबह-शाम खाते रहने से बार-बार पेशाब जाना एवं बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना बन्द हो जायेगा। (2) दो चम्मच तिल + दो चम्मच अजवायन मिलाकर चबायें और पानी पियें। एक सप्ताह सेवन करने के बाद से लाभ होता जायेगा। यह मधुमेह, धातु गिरने में भी लाभदायक है।

बाल—जिनके बाल सफेद हो गए हों, बाल झड़ते हों, गंजापन हो, यदि वे नित्य तिल खाने लगें तो उनके बाल लम्बे, मुलायम और काले हो जायेंगे।

फरास—बालों में तिल के तेल की मालिश करें। मालिश के आधे घण्टे बाद एक

तौलिया गर्म पानी में डुबोकर, निचोड़कर सिर पर लपेट लें, ठण्डा होने पर पुनः गर्म पानी में डुबोकर, निचोड़कर सिर पर लपेट लें। इस प्रकार पाँच मिनट गर्म लपेट रखें। फिर ठण्डे पानी से सिर धो लें। बालों से रूसी दूर हो जायेगी।

गन्ना (SUGARCANE)

लेटिन नाम—सैकेरम औफिसिनेरम (Saccharum officinarum)

गन्ना मधुरता और समृद्धि की फसल है अर्थात् जो मन, कर्म और वचन में मधुरता लाता है, लक्ष्मी उसका वरण करती है।

इसे ईख, साँठा भी कहते हैं। गन्ने के रस में नीबू, अदरक और अल्प मात्रा में बर्फ मिलाकर भूखे पेट पीने से अधिक लाभदायक है। रस तुरन्त निकाला तथा सफाई से तैयार किया हुआ होना चाहिए। ज्यादा देर रखा हुआ रस खराब हो जाता है। **नीरोग**—नित्य गन्ने का रस पीने और चूसते रहने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। गन्ने और नीबू का रस मिलाकर पीने से एलर्जी के रोगियों को लाभ होता है, वृद्ध लोगों में स्फूर्ति का संचार होता है।

गन्ने का रस शीतल एवं शक्तिवर्धक होने के साथ-साथ **थकावट** को दूर करता है। ग्रीष्म ऋतु में गन्ने का रस पीने से शारीरिक उष्णता नष्ट होती है और तीव्र प्यास शांत होती है। शरीर में स्फूर्ति विकसित होती है। गन्ने के रस के सेवन से पित्त विकार नष्ट होते हैं।

गन्ने का रस स्नायुओं की क्षीणता को नष्ट करता है। **अम्ल-पित्त** में गन्ने के रस का सेवन करने से बहुत लाभ होता है। गन्ने के रस के सेवन से **पाचन-शक्ति तीव्र** होती है। गन्ने में विद्यमान लौह तत्त्व **रक्ताल्पता** में शरीर को बहुत लाभ पहुँचाता हैं। मूत्र के अवरोध में भी गन्ने का रस बहुत लाभ पहुँचाता है।

कूकर खाँसी—कच्ची मूली का रस एक छटांक (62 ग्राम) एक गिलास गन्ने के रस में मिलाकर दिन में दो बार पीने से लाभ होता है।

सूखी खाँसी—एक गिलास गन्ने का रस नित्य दो बार पीने से सूखी खाँसी में लाभ होता है। छाती की घबराहट जाती रहती है।

रक्तातिसार—एक कप गन्ने के रस में आधा कप अनार का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से रक्तातिसार मिटता है।

मासिक धर्म खुलकर न आना—मासिक धर्म के दिनों में पाँच चम्मच गन्ने का सिरका सोने से पूर्व लें। मासिक धर्म सही हो जाता है।

पथरी—गन्ना चूसते रहने से पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है। गन्ने का रस भी लाभदायक है।

मन्द ज्वर में गन्ने का रस एक गिलास नित्य दो बार पीना लाभदायक है।

रक्तविकार—खाने के बाद एक गिलास गन्ने का रस पीने से रक्त साफ होता है। गन्ना नेत्रों के लिए हितकर है।

पित्त की उल्टी—पित्त की उल्टी होने पर एक गिलास गन्ने के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है।

हिचकी—गन्ने का रस पीने से हिचकी बन्द हो जाती है।

पीलिया—जौ का सत्तू खाकर ऊपर से गन्ने का रस पियें। एक सप्ताह में पीलिया ठीक हो जायेगा। प्रातः गन्ना चूसें। गन्ने का रस पीने से यकृत के रोगों में भी लाभ होता है।

शक्तिवर्धक—गन्ना भोजन पचाता है, कब्ज़ दूर करता है, शक्तिदाता है। शरीर मोटा करता है। पेट की गर्मी, हृदय की जलन को दूर करता है।

गुड़ (JAGGERY)

सौ ग्राम गुड़ में लगभग 0.4 ग्राम प्रोटीन, 0.1 ग्राम वसा, 80 मि.ग्रा. कैल्शियम, 40 मि.ग्रा. फॉस्फोरस, 11.4 मि.ग्रा. लोहा, 0.6-1.0 ग्रा. कु. खनिज, 168 मि.ग्रा. केरोटिन, 0.02 मि.ग्रा. थायोमिन, 0.05 मि.ग्रा. रिबोफ्लाविन, 0.5 मि.ग्रा. विटामिन 'सी' और 383 किलो कैलोरी ऊर्जा होती है। शेष मात्रा सुक्रोज, रिड्यूसिंग शुगर और नमी की होती है। कहने का तात्पर्य यह है कि गुड़, गुणों की खान है। सर्दी में गुड़ खाना अति लाभप्रद है।

अधिकतर गन्ने के रस से बनाया गया गुड़ खाया जाता है। औषधीय प्रयोग में पुराना गुड़ अधिक लाभकारी है।

पुराना गुड़ बनाने की विधि—गुड़ को बारह घंटे धूप में रखें। यह गुड़ पुराने गुड़ के समान ही लाभकारी है। जहाँ भी पुराने गुड़ के उपयोग का लेख मिले, वहाँ धूप में रखा गुड़ काम में लें।

नीरोग—चीनी की अपेक्षा गुड़ खाने से व्यक्ति ज्यादा स्वस्थ रहता है। महाराष्ट्र की 22 वर्षीय चतुराबाई तोवरे ने जन्म से ही खाना नहीं खाया, पर वे स्वस्थ हैं। दिन में कई बार बिना दूध की चाय पीती हैं और चीनी के बजाय गुड़ मिलाती हैं।

मूत्रकृच्छ (Dysuria)—250 ग्राम कच्चा पिसा हुआ जीरा और 125 ग्राम गुड़ दोनों मिलाकर गोलियाँ बना लें। इसकी दो-दो गोली नित्य तीन बार खाने से मूत्रकृच्छ ठीक हो जाता है।

रक्तविकार वाले व्यक्ति को चीनी के स्थान पर गुड़ की चाय, दूध, लस्सी किसी भी पेय में लाभदायक है।

उदर-वायु (Flatulence)—खाने के बाद 25 ग्राम गुड़ नित्य खाने से उदर-वायु, उदर-विकार ठीक होते हैं, शरीर में यौवन बना रहता है।

अम्लपित्त—प्रातः भूखे पेट नित्य थोड़ा-सा गुड़ चूसें। अम्लपित्त में लाभ होगा।

पुत्रोत्पत्ति—(1) जिनके बार-बार कन्या पैदा होती है, यदि वे पुत्र उत्पन्न करना चाहते हैं तो एक मोर पंख का चन्द्रमा की शक्ल वाला भाग काटकर पीसकर जरा से गुड़ में मिलाकर एक गोली बना लें। इसी प्रकार तीन पंखों की तीन गोलियाँ बना लें। गर्भ के दूसरे महीने के अन्त में, जब स्त्री का दाहिना स्वर चल रहा हो, अर्थात् दाहिने नथुने से साँस आ रहा हो, नित्य प्रातः एक गोली तीन दिन तक जीवित बछड़े वाली गाय के दूध के साथ खिला दें। उस दिन केवल गौ-दूध पर ही रहें। खाना न खायें। शाम को चावल खा सकते हैं। शर्तिया पुत्र उत्पन्न होगा और चाँद जैसा गोरा होगा। यह सहस्रों बार परीक्षित है।

—स्वामी जगदीश्वरानन्द : 'घरेलू औषधियाँ'

पुस्तक '*स्वास्थ्य बोधामृत*' संकलक धर्मदिवाकर *श्री 108 क्षुल्लक सिद्धसागरजी महाराज, श्री जैन आचार्य धर्मसागरवर्ती आश्रम, सीकर (राज.)* में लिखा है—"मोरपंख का चन्दोवा लेकर उसके चारों ओर के किनारे के सारे बाल काट दें, केवल चन्दोवा रखें, फिर उसे बारीक पीसकर पुराने गुड़ में मिलाकर गोली बना लें। इस प्रकार तीन चन्दोवा की तीन गोलियाँ बना लें। चाहें तो ऊपर चाँदी का वर्क लगा लें; फिर गर्भ के पौने दो महीने से सवा दो महीने के भीतर रविवार या मंगलवार को बछड़े (नर) वाली काली गाय के दूध के साथ एक गोली नित्य तीन दिन तक लें। उस दिन केवल दूध ही पियें और कुछ न खायें। इससे पुत्र उत्पन्न होगा।"

(2) जिन स्त्रियों के कन्याएँ ही होती हैं लड़का नहीं होता, जब तक गर्भधारण नहीं हो तब तक वे दाहिनी करवट सोकर रतिक्रिया करें। (3) जिस स्त्री के कन्या ही कन्या जन्म लेती हों उसे मासिक धर्म में पलास (ढाक) का एक पत्ता दूध में पीसकर पिला दें। ऐसा करने के बाद पुत्र होने की सम्भावना अधिक है।

विस्तार से जानने के लिए लेखक की पुस्तक '**स्त्री रोगों की चिकित्सा**' पढ़ें।

आधे सिर में दर्द जो सूर्य के साथ घटे-बढ़े तो 12 ग्राम गुड़ को 6 ग्राम घी के साथ प्रातः सूर्योदय से पहले तथा रात को सोते समय खायें।

उर-क्षत—शारीरिक परिश्रम करने वाले मजदूर गुड़ खाकर अपने शरीर की टूट-फूट को ठीक कर लेते हैं, **थकावट** मिटा लेते हैं। अधिक व्यायाम, हॉकी आदि खेलने से छाती के अन्दर का माँस फट गया हो, जिसे उर-क्षत कहते हैं, तो यह दिन में तीन बार गुड़ खाने से ठीक हो जाता है।

शक्तिवर्धक—पति-पत्नी आपस में सम्पर्क करने के बाद दोनों ही एक छोटी-सी डली गुड़ खाकर थोड़ा पानी पियें। इससे शरीर में थकान, कमजोरी नहीं आती, स्फूर्ति आती है।

यौन क्षीणता में गुड़ से आशातीत लाभ होता है। 250 ग्राम गुड़ और 250 ग्राम तुलसी के बीज घोट-पीसकर 2-2 ग्राम की गोलियाँ बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक गोली दूध के साथ ढाई माह तक सेवन करें। यौन क्षमता बढ़ेगी।

20 ग्राम पुराना गुड़ और एक चम्मच आँवले का चूर्ण मिलाकर नित्य लेने से वीर्य की कमी पूरी होती है। इसके सेवन से वीर्य की दुर्बलता दूर होकर **वीर्य** पुष्ट व गाढ़ा होता है।

घी और गुड़ मिलाकर खाने से शरीर तगड़ा होता है। शुद्ध घी में गुड़ मिलाकर खाने से उसकी गुणवत्ता बढ़ जाती है। इससे रक्तविकार और रक्तपित्त नहीं होता। कड़ी मेहनत करने वालों को नित्य 10 ग्राम घी में 50 ग्राम गुड़ मिलाकर खाना चाहिए।

प्रसूतावस्था में महिलाओं को गुड़ और अजवायन समभाग देने से **कमर दर्द** से मुक्ति मिल जाती है। गर्भाशय की शुद्धि होती है, रक्त साफ आता है, भूख भी लगती है तथा बल भी बढ़ता है।

प्रसूतावस्था में महिलाओं के लिए गुड़ का लड्डू भी लाभदायक होता है। गुड़ में चिरौंजी, बादाम, मुनक्का, छुहारा और घी डालकर गुड़ के लड्डू बनायें। एक लड्डू नित्य खायें।

हृदय की दुर्बलता, शारीरिक शिथिलता में गुड़ खाने से लाभ मिलता है।

सन्धिवात (जोड़ों का दर्द)—आँवले के चूर्ण में दुगुनी मात्रा में गुड़ मिलाकर बड़े बेर के आकार की गोलियाँ बनाकर नित्य सुबह-दोपहर-शाम खाकर पानी पियें। इससे सन्धिवात दूर होता है। संधिवात में गुड़ का सेवन अधिक करना चाहिए। इससे दर्द का निवारण होता है।

दमा—15 ग्राम गुड़ और 15 ग्राम सरसों का तेल खरल में अच्छी तरह घोंट कर नित्य एक बार प्रात: कम-से-कम 1-2 महीने तक चाटने से स्थायी रूप से दमा ठीक हो जाता है।

सूखी खाँसी—15 ग्राम गुड़ और 15 ग्राम सरसों का तेल मिलाकर चाटने से लाभ होता है।

सर्दी—सर्द ऋतु में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से जुकाम, खाँसी, दमा, ब्रोंकाइटिस आदि रोग दूर होते हैं। ये रोग नहीं होने पर भी, तिल-गुड़ के लड्डू खाने से ये रोग नहीं होते।

जुकाम—जरा-से गुड़ में मूँग के बराबर हींग, 5 पिसी कालीमिर्च मिलाकर सुबह खाने से जुकाम में लाभ होता है।

खाँसी, जुकाम होने पर 100 ग्राम गुड़ में एक चम्मच पिसी हुई सोंठ, एक चम्मच कालीमिर्च मिलाकर दिन में चार बार इसके चार हिस्से करके खायें, लाभ होगा।

पेशाब साफ आना—गर्म दूध में गुड़ मिलाकर पीने से पेशाब साफ और खुलकर आता है। रुकावट दूर होती है। यह नित्य दो बार पियें।

हिचकी—पुराना सूखा गुड़ पीसकर इसमें पिसी हुई सोंठ मिलाकर सूँघने से हिचकी चलना बन्द हो जाती है।

बवासीर—गुड़ और हरड़ का पाउडर समान मात्रा में मिलाकर नित्य दो बार भोजन के बाद 10-10 ग्राम खाने से लाभ होता है।

कृमि—कृमिनाशक औषधि लेने से पहले रोगी को गुड़ खिलायें। इससे आँतों में चिपके कृमि निकल कर गुड़ खाने लगेंगे। फिर कृमिनाशक औषधि लेने से सरलता से बाहर आ जायेंगे।

काँच, काँटा, पत्थर शरीर में चुभ जाए, बाहर न निकले तो (1) गुड़ और अजवायन गर्म करके बाँधने से बाहर निकल जाता है। (2) गुड़ और प्याज पीसकर काँटा चुभी जगह लेप करके पट्टी बाँधें। काँटा अपने आप बाहर आ जायेगा।

सौंदर्य—सर्दियों में गुड़ का सेवन अत्यन्त गुणकारी है। इसके नियमित सेवन से त्वचा में चमक आती है और सौंदर्य निखर उठता है।

पीलिया—प्रातः बिना कुल्ला किये (बासी मुँह) थोड़े से मूली के पत्ते और गुड़ एक साथ नित्य खाने से पीलिया में शीघ्र लाभ होता है।

पित्ती—5 ग्राम जीरा (बिन सेंका हुआ कच्चा) पीसकर 10 ग्राम गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम खाने से लाभ होता है।

राई (MUSTARD)

लेटिन नाम—ब्रासिका नाइग्रा (Brassica nigra)

प्रकृति—गर्म। राई गर्म और पसीना लाने वाली होती है। इसका लेप करने से त्वचा लाल हो जाती है और रक्तवाहिनियाँ उत्तेजित हो जाती हैं जिससे उस भाग में शून्यता पैदा हो जाती है।

लेप विधि—राई को ठण्डे पानी के साथ पीसें। साफ मलमल के कपड़े को जिस अंग पर लेप करना हो, बिछा दें। फिर उस कपड़े पर पिसी हुई राई फैला दें, लेप कर दें। कपड़ा न रखकर लेप करने से त्वचा पर फुंसियाँ हो जाती हैं। इसे अधिक समय न रखें। लेप करीब 10-15 मिनट रख सकते हैं। इस लेप से उल्टियाँ बन्द हो जाती हैं।

उदरशूल (Colic) **और दुःसाध्य उल्टियों** को रोकने के लिए पेट पर राई का लेप आश्चर्यजनक लाभकारी है।

हैजा—रोगी को बहुत उल्टी, दस्त होते हों और शरीर में बाँयटे आते हों, अंगों में शिथिलता पैदा हो रही हो, ऐसी स्थिति में राई का लेप बहुत लाभ देता है। हैजा के अलावा भी उल्टी, दस्त होते हों, किसी औषधि से न रुकते हों तो राई के लेप से रुक जाते हैं। लेप पेट पर करें।

लौंग (CLOVE)

लेटिन नाम—साईजिगियम ऐरोमेटिकम (Syzygium aromaticum)

शुद्धता की पहचान—लौंग में अर्क निकाली हुई लौंगें मिला देते हैं। यदि लौंग में झुर्रियाँ पड़ी हों तो यह अर्क निकाली हुई लौंग है। अच्छी लौंग में झुर्रियाँ नहीं होतीं।

लौंग का गुण—यह दर्द दूर करती है।

लौंग में औषधीय गुण होते हैं। यह उत्तेजना देती है, **ऐंठन** दूर करती है, पेट फूलना रोकती है। **पाचनशक्ति** ठीक कर चयापचय को बढ़ाती है। लौंग पीसकर पाउडर बनाकर काम ली जाती है या काढ़ा बनाकर पिया जाता है। लौंग एंटीसेप्टिक गुणों से सड़न रोकती है, संक्रमण दूर करती है। लौंग एंजाइम के बहाव को बढ़ावा देती है और पाचन-क्रिया को तेज करती है।

लौंग में ऐसी सुगंध होती है जो **मुँह की दुर्गंध** दूर करती है, दंतक्षय को रोकती है। इसलिए लौंग दंतमंजन में डाली जाती है।

लौंग का तेल—लौंग के तेल में ऐसे अंश होते हैं जो रक्त परिसंचरण को स्थिर करते हैं और शरीर के तापमान को ठीक-ठाक रखते हैं। लौंग के तेल को बाहरी त्वचा पर लगाने से त्वचा पर उत्तेजक प्रभाव दिखाई देते हैं। त्वचा लाल हो जाती है और गर्मी पैदा करती है।

सिरदर्द—(1) लौंग को पीसकर लेप करने से सिरदर्द तुरन्त बन्द हो जाता है। इसका तेल भी लगाया जा सकता है। (2) पाँच लौंग पीसकर एक कप पानी में मिलाकर गर्म करें। आधा पानी रहने पर छानकर चीनी मिलाकर पियें। शाम को और सोते समय लेते रहने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

दाँत-दर्द—(1) पाँच लौंग पीसकर उसमें नीबू निचोड़कर दाँतों पर मलने से दर्द ठीक हो जाता है। (2) पाँच लौंग एक गिलास पानी में उबालकर इससे नित्य तीन बार कुल्ले करने से दर्द ठीक हो जाता है। **दाँत-दर्द** होने पर दुखते दाँत पर लौंग का तेल लगाने से लाभ होता है।

दंत-रोग—दाँत में कीड़ा लगने पर लौंग को रखना या लौंग का तेल लगाना चाहिए। लौंग के तेल की फुरेरी लगाने से दाँत-दर्द मिट जाता है। पान खाने से **जीभ कट गई** हो तो एक लौंग मुँह में रखने से जीभ ठीक हो जाती है।

गुहेरी (Stye)—आँखों पर छोटी-छोटी फुंसियाँ निकलने पर लौंग घिसकर लगाने से वे बैठ जाती हैं तथा सूजन भी कम हो जाती है।

हैजा—हैजे में लौंग का पानी बनाकर देने से प्यास और वमन कम होकर पेशाब आता है।

गर्भिणी का वमन—दो लौंग पीसकर शहद के साथ गर्भिणी को चटाएँ, कै बन्द हो जायेगी।

गर्भवती को मिचली, उल्टी, चक्कर आते हों तो दो लौंग और दो इलायची पानी डालकर पीसकर शहद में मिलाकर नित्य तीन बार चटायें।

प्यास की तीव्रता—प्यास की तीव्रता होने पर उबलते पानी में लौंग डालकर पियें। इससे प्यास कम हो जाती है। परीक्षित है।

खसरा (Measles)—खसरा निकलने पर दो लौंग को घिसकर शहद के साथ लेने से खसरा ठीक हो जाता है। यह प्रयोग सहस्रशः अनुभूत है।

टी.बी., दमा आदि की खाँसी में दो कली लहसुन पीसकर दो चम्मच शहद और चार बूँद लौंग का तेल मिलाकर रात को सोते समय सेवन करने से लाभ होता है।

दमा—(1) पाँच लौंग कूटकर एक कप पानी में उबालकर हल्का-सा गर्म रहने पर दो चम्मच शहद मिलाकर इसके तीन भाग बनाकर नित्य तीन बार पियें। इससे दमा का **कफ सरलता से बाहर** आ जायेगा, खाँसी में आराम होगा। (2) दो लौंग भूनकर पीसकर आधा चम्मच शहद में मिलाकर चाटें। इस प्रकार नित्य तीन बार लेने से लाभ होता है। (3) दो लौंग कच्ची ही और दो बादाम चबा-चबाकर सुबह-शाम खाने से दमा में आराम होता है।

श्वास-कास—लौंग मुँह में रखने से कफ आराम से निकलता है तथा कफ की दुर्गन्ध दूर हो जाती है। मुँह और साँस की दुर्गन्ध भी इससे मिटती है। लौंग और अनार के छिलके समान मात्रा में पीसकर चुटकी भर चूर्ण शहद में नित्य तीन बार चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है। दो लौंग तवे पर सेंककर चूसें। अन्त में चबा जायें। इससे गले की सूजन दूर होगी, खाँसी में आराम मिलेगा। इससे खाँसी के साथ **कफ (बलगम)** आना ठीक हो जाता है। कफ निकालने के लिए दो लौंग और थोड़ा-सा नमक चबायें। इससे कफ थूकने में सरलता से निकल जाता है।

खाँसी—(1) तीन लौंग सेंककर, पीसकर गर्म दूध में मिलाकर नित्य सोते समय पीने से खाँसी ठीक हो जाती है। (2) लौंग और अनार के छिलके समान मात्रा में पीसकर, इनका

चौथाई चम्मच, आधे चम्मच शहद में मिलाकर नित्य तीन बार चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।

कूकर खाँसी (Whooping Cough)—2 लौंग आग में भूनकर शहद में मिलाकर चाटने से कूकर खाँसी दूर हो जाती है।

जी मिचलाना (Nausea)—2 लौंग पीसकर आधा कप पानी में मिलाकर गर्म करके पीने से जी मिचलाना ठीक हो जाता है। लौंग चबाने से भी जी मिचलाना ठीक हो जाता है।

उल्टी—(1) चार लौंग कूटकर एक कप पानी में डालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मीठा मिलाकर पीकर करवट लेकर सो जायें। दिन भर में ऐसी चार मात्रा लें। उल्टियाँ बन्द हो जायेंगी। (2) दो लौंग सेंककर चूसने से उल्टी बन्द हो जाती है। (3) दो भुनी हुई लौंग पीसकर शहद में मिलाकर खाने से उल्टियाँ बंद हो जाती हैं। लौंग के संज्ञाहारी प्रभाव से पेट और गला सुन्न हो जाते हैं और उल्टियाँ रुक जाती हैं।

पित्त ज्वर—चार लौंग पीसकर पानी में घोलकर पिलाने से तेज ज्वर कम हो जाता है।

आंत्रज्वर (Typhoid) में लौंग का पानी पिलायें। पाँच लौंग दो किलो पानी में उबालकर आधा पानी रहने पर छान लें। इस पानी को नित्य बार-बार पिलायें। केवल पानी भी उबालकर ठण्डा करके पिलायें।

सौंफ (ANISEED)

लेटिन नाम—फोनिक्युलम वलगेरे (Foeniculum vulgare)

पेचिश—भूनी हुई सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर हर दो घण्टे से छः बार दो-दो चम्मच की ठण्डे पानी के साथ फंकी लेने से मरोड़दार दस्त, आँव और पेचिश में लाभ होता है।

आँव—(1) सौंफ का तेल 5 बूँद, आधा चम्मच चीनी पर डालकर नित्य चार बार लेने से आँव बन्द हो जाती है। (2) 100 ग्राम सौंफ को सेंककर पीस लें। इसमें इतनी ही पिसी हुई मिश्री मिलायें। खाने के बाद इसकी दो-दो चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी के साथ फंकी लें। आँव आना बन्द हो जायेगा।

दस्त—(1) यदि मरोड़ देकर तथा थोड़ा-थोड़ा मल आता हो तो 3 ग्राम कच्ची और 3 ग्राम भुनी सौंफ मिश्री के साथ मिलाकर लें। (2) सौंफ आधी पकी, आधी कच्ची सेंककर शक्कर समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। यह दो चम्मच आधा चम्मच घी मिलाकर नित्य चार बार खायें। दस्तों में लाभ होगा। सौंफ और बेलगिरी समान मात्रा में मिलाकर फंकी लेने से भी दस्तों में लाभ होता है।

250 ग्राम मोटी सौंफ लेकर आधी को सेंकें, आधी कच्ची रखें। दोनों को पीस लें। इसमें 250 ग्राम मिश्री पीसकर मिला लें। इसकी 2-2 चम्मच नित्य तीन बार पानी के साथ फंकी लेने से **एमोबायेसिस, पतले दस्त, दस्त में आँव आना, कोलाइटिस** आदि रोगों में लाभ होता है।

4 चम्मच सौंफ तथा 1 चम्मच जीरा—इन दोनों को सेंक लें। नित्य खाना खाने के बाद 2 चम्मच खाकर पानी पियें। इससे खाने के बाद होने वाले **दस्त बन्द** हो जायेंगे।

पुराने दस्त—(1) यदि नित्य पाँच, छः बार दस्त आते हों तो सौंफ, जीरा, धनिया समान मात्रा में सेंक लें। समान मात्रा में ही सोंठ और बेलगिरी (पंसारी के मिलता है) मिलाकर पीस लें। इसकी एक-एक चम्मच तीन बार ठण्डे पानी या छाछ से फंकी लें। (2) पुराने दस्तों में नित्य एक चम्मच सौंफ सुबह-शाम भोजन से पहले खायें।

छोटे बच्चों को दस्त होने पर दूध में दो चम्मच सौंफ डालकर उबाल कर रख लें। यह दूध पिलाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

छोटे बच्चों को **पतले दस्त, पेचिश** में 6 ग्राम सौंफ, 82 ग्राम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तब उसमें एक ग्राम काला नमक डाल दें। बच्चों को 12 ग्राम पानी दिन में तीन बार पिलाने से बहुत लाभ होता है।

सरलता से दाँत निकलना—दाँत निकलते समय यदि बच्चा रोता हो तो गाय के दूध में मोटी सौंफ उबालकर, छानकर बोतल में भर लें तथा एक-एक चम्मच चार बार पिलायें। इससे दाँत सरलता से निकल आयेंगे।

बच्चों को अपच हो तो एक चम्मच सौंफ एक कप पानी में उबालकर, छानकर यह पानी बार-बार पिलायें। इसे दूध में मिलाकर भी पिला सकते हैं।

बच्चों का पेट फूलना—रात को एक चम्मच सौंफ आधा कप पानी में भिगो दें। प्रातः सौंफ को मसलकर छान लें। इस पानी को दूध में मिलाकर पिलाने से बच्चों का पेट फूलना, गैस भरना, पेट दर्द ठीक हो जाता है।

खुजली—सौंफ और धनिया समान मात्रा में पीस लें। इसमें डेढ़ गुना घी और दुगुनी चीनी मिलाकर रखें। सुबह-शाम 30-30 ग्राम खायें। हर प्रकार की खुजली में लाभ होता है।

चक्कर—सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर दो-दो चम्मच नित्य तीन बार खायें।

नेत्रज्योति—(1) भोजन के बाद एक चम्मच सौंफ खाने से पाचन और नेत्रज्योति बढ़ती है तथा पेशाब खुलकर आता है। सौंफ पीस लें। रात को सोते समय आधा चम्मच सौंफ एक चम्मच शक्कर मिलाकर दूध से फंकी लें। नेत्रज्योति बढ़ेगी। (2) 100 ग्राम सौंफ को कूटकर छिलका उतारकर समान मात्रा में धनिया, मिश्री एवं दस इलायची मिलाकर पीस लें। इसकी दो-दो चम्मच सुबह-शाम गर्म दूध से फंकी लें। नेत्रज्योति बढ़ेगी। इसके नियमित सेवन से **मोतियाबिन्द बढ़ना** रुक जाता है।

मोतियाबिन्द (Cataract)—मोटी सौंफ, धनिया और बूरा समान मात्रा में पीसकर 2-2 चम्मच नित्य दो बार पानी के साथ फंकी लेने से मोतियाबिन्द का बढ़ना रुक जाता है।

आँखों की ललाई—समान मात्रा में सौंफ और सूखा आँवला पानी डालकर पीस लें। इसे गर्म करके सहन करने योग्य गर्म रहने पर आँखें बन्द करके पलकों का सेंक करें तथा अन्त में लेप करें। इससे आँखों की ललाई दूर हो जाती है।

आई फ्लू—सौंफ खाने अथवा रात्रि को एक कप पानी में थोड़ी सौंफ भिगोकर सुबह उसका पानी पीने से 'आई फ्लू' जल्दी ठीक हो जाता है। 'आई फ्लू' के रोगी को कुछ दिन टेलीविजन नहीं देखना चाहिए और न ही ऐसा काम करना चाहिए जिससे आँखों पर जोर पड़े।

गर्मी की फुंसियाँ—चार चम्मच सौंफ और इतनी ही मिश्री पीसकर पानी में घोलकर नित्य पीने या फंकी लेने से गर्मी के मौसम में होने वाली फुंसियों में लाभ होता है।

हल्दी (TURMERIC, CURCUMA)

लेटिन नाम—कुरक्युमा लौंगा (Curcuma longa)

हल्दी अपने स्वास्थ्यवर्धक गुणों में कीटाणुरोधक (एंटीसेप्टिक) तथा रक्त-शोधक है। दूल्हे को हल्दी के उबटन का लेपकर स्नान कराने के पीछे उसे नीरोग रखने तथा उसमें रोग-निरोधक शक्ति उत्पन्न करना ही मुख्य उद्‌देश्य होता है। हल्दी का स्वभाव गर्म है, अत: यह शक्तिवर्धक एवं रक्त परिवहन को सुव्यवस्थित करने में भी सहायक है। हल्दी के सेवन से बुढ़ापा दूर रहता है, रोग शरीर में लम्बे समय तक नहीं रहते।

हल्दी स्वास्थ्यरक्षक, मांगलिक और सौभाग्यसूचक है, इसलिए शुभ-कार्य एवं विवाह आदि में काम में ली जाती है। हल्दी पेनीसिलिन तथा स्ट्रेप्टोमाइसिन की भाँति कीटाणुनाशक है।

तत्त्व—हल्दी में एक विशेष प्रकार का उड़नशील तेल 5.8% होता है। तेल में करक्यूमिन नामक टरपेन्ट (Terpent) होता है जो रक्त की धमनियों में एकत्र कोलेस्ट्रॉल को घोलने की क्षमता रखता है। इसके अतिरिक्त हल्दी में विटामिन 'ए', प्रोटीन 6.3%, कार्बोहाइड्रेट 69.4% और खनिज तत्त्व 3.5% मात्रा में होते हैं।

हल्दी में जीवाणुओं को नष्ट करने की अद्‌भुत शक्ति होती है। हल्दी रक्त को शुद्ध करती है। शुक्र (वीर्य) संबंधी विकारों में हल्दी से बहुत लाभ होता है। यह वात विकारों को नष्ट करती है। हल्दी कटु और तिक्त होने के कारण रसयुक्त, रुक्ष, उष्ण वीर्य, कफ-पित्त नाशक, त्वचा व रक्तविकार-नाशक होती है। इसके सेवन से शोथ, रक्ताल्पता में बहुत लाभ होता है। हल्दी व्रणशोधक होने के कारण व्रण, फोड़े-फुंसियों को नष्ट करती है।

सेवन—हल्दी का सेवन अल्प मात्रा में आरम्भ करते हुए धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें और लम्बे समय तक सेवन करते रहें। 1 या 2 चम्मच हल्दी से अधिक एक बार में सेवन नहीं करें। हल्दी का सेवन पानी या दूध से करें। रोगग्रस्त अंग पर लगायें, लेप करें। बाह्य लेप और आन्तरिक सेवन दोनों प्रकार से प्रयोग करने पर शीघ्र लाभ होता है। हल्दी पीसकर सेवन करें। इस लेख में हल्दी 1 चम्मच से तात्पर्य 1 चम्मच पिसी हुई हल्दी से है। नित्य मसाले के रूप में खाई जाने वाली हल्दी के उपयोग यहाँ दिए जा रहे हैं। हृदय रोगी हल्दी का प्रयोग कम-से-कम करें। दर्दों में आमी हल्दी अधिक लाभ करती है। यदि यह उपलब्ध नहीं हो तो नित्य काम आने वाली हल्दी प्रयोग करें।

कैंसर—हल्दी में एक विशेष प्रकार का अल्कलायड (क्षारीय तत्त्व) कर्कुमिन तत्त्व

पाया जाता है जो कैंसर विरोधी है। हल्दी के सेवन से शरीर में एक विशेष तत्त्व म्यूटाजेन का निर्माण नहीं होता। यह शरीर की कोशिकाओं के 'डीएनए' को क्षति पहुँचाता है। कैंसर रोगी आधा चम्मच हल्दी एक बार पानी या दूध से सेवन करें।

पाचक—हल्दी खाया-पीया पचाकर शीघ्र रक्त बनाती है।

अम्लपित्त (Acidity)—पेट में जलन, खट्टी डकारें, वायु इकट्ठी होने पर समान मात्रा में हल्दी और काली मुनक्का, इन दोनों को पीसकर गोलियाँ बनाकर 4-4 गोली नित्य 3 बार खाने से लाभ होता है।

पीलिया—2 चम्मच हल्दी, आधा किलो बिना मलाई वाले दही में मिलाकर दिन में 3 बार खायें। पीलिया में लाभ होगा।

ज्वर—1 गिलास गर्म दूध में 1 चम्मच हल्दी, 10 कालीमिर्च (पिसी हुई) मिलाकर सुबह-शाम पियें। सर्दी लगकर आने वाला ज्वर (Fever) ठीक हो जायेगा। गला बैठा हो, आवाज बिगड़ गई हो तो वह भी ठीक हो जायेगी।

बवासीर, अर्श (Piles)—हल्दी की गाँठ पीसकर बवासीर पर लगाने से लाभ होता है।

दस्त—बासी भोजन, खान-पान में गड़बड़ी से आँतें खराब होकर दस्त लग जाते हैं। हल्दी आँतों के विष को दूर करती है। आँतों के किसी भी रोग, दस्त होने पर, 1 चम्मच हल्दी, 1 कप पानी में घोलकर, नित्य 2 बार पीने से आँतों के रोग ठीक हो जाते हैं।

पुराने दस्तों में 1 चम्मच हल्दी, 1 कप छाछ में घोलकर नित्य 2 बार कुछ सप्ताह पीने से लाभ होता है।

बिवाइयाँ—कारण—शरीर में तैलीय पदार्थों की कमी, पौष्टिक तत्त्वों के अभाव, दुर्बल पाचनशक्ति तथा राख, तेजाब, मिट्टी, चूना, पानी के निरन्तर सम्पर्क में रहने से बिवाइयाँ फट जाती हैं। कुछ लोग इसे एलर्जी का प्रभाव भी मानते हैं। बिवाइयाँ फटने का प्रधान कारण पाचनशक्ति की दुर्बलता और इसका गड़बड़ा जाना है। पेट में कीड़े होने से भी इसका आक्रमण होता है। कभी-कभी इसका प्रभाव इतना तीखा होता है कि प्रभावित अंगों से खून रिसने लगता है।

उपचार—सहने योग्य गर्म पानी में नमक डालकर 15 मिनट हाथ अथवा पैर, जो भी प्रभावित हों, डुबोकर रखें।

कच्चे पपीते को चटनी की तरह पीसकर बनी हुई चटनी के वजन का चौथाई भाग सरसों के तेल में करीब दो बड़े चम्मच पिसी हुई हल्दी मिलाकर हलुए की तरह पकायें तथा इसे बिवाईग्रस्त स्थानों पर लेप करके अच्छी तरह ढककर पट्टी बाँध लें। दो या तीन दिन इस क्रिया को दुहराएँ। कैसी भी तेज बिवाई फटी हो, ठीक हो जायेगी।

हाथ-पैर फटना—कच्चे दूध में पिसी हुई हल्दी मिलाकर मलने से त्वचा मुलायम होती है। हाथ-पैर नहीं फटते। यदि फट गए हों तो उनमें हल्दी भर दें। ठीक हो जायेंगे।

होंठ फटना—सरसों के तेल में जरा-सी हल्दी मिलाकर होंठ तथा नाभि पर लगायें। होंठ फटना बन्द हो जायेंगे।

रक्ताल्पता—हल्दी में लौह तत्त्व होता है। दो चम्मच कच्ची हल्दी का रस, दो

चम्मच शहद, चौथाई कप पानी में मिलाकर नित्य दो बार पियें। इससे रक्त की कमी दूर होती है।

दर्द—एक चम्मच पिसी हुई कच्ची हल्दी, एक गिलास गर्म दूध में मिलाकर पीने से शरीर में कहीं भी दर्द हो, कमर दर्द, सिरदर्द हो, ठीक हो जाता है। दूध में चीनी नहीं डालें। फीका या शहद मिलाकर दूध पियें।

हड्डी टूटना—आधा चम्मच हल्दी गर्म दूध से नित्य दो बार जब तक प्लास्टर रहे, सेवन करते रहने से हड्डी जुड़ जाती है।

चोट—त्वचा पर कैसे भी निशान हो, फोड़े-फुंसी के, काले-सफेद, चोट, दर्द, मोच आयी हो, चोट के कारण दर्द, सूजन रक्त जम गया हो, घाव हो, काँटा चुभ गया हो, किसी भी कारण से दर्द हो, केवल दर्द हो, आमवात जोड़ों का दर्द हो, इन सभी अवस्थाओं में हल्दी का निम्न प्रकार से उपयोग करें, लाभ होगा—

हर रसोई में मिलती है, लाभकारी पिसी हल्दी।
चोट लगे तो दूध के साथ, ले लो इसको जल्दी॥

1. जितनी मात्रा में हल्दी लें, उसकी आधी मात्रा में घी, दोनों को गर्म करके कपड़े में पोटली बाँध लें और सेंक करें। सेंक करने के बाद इसी को दर्द वाले स्थान पर फैला दें, लेप कर दें, उस पर रुई लगाकर पट्टी बाँध दें। अनुभूत प्रयोग है। लाभ होगा।
2. थोड़ी-सी हल्दी सरसों के तेल में गर्म करके लेप करें। कच्ची हल्दी पीसकर लेप करें। हल्दी और पान में लगाने का चूना मिलाकर लेप करें।
3. दो चम्मच हल्दी, एक चम्मच नमक थोड़े-से पानी में गूँधकर गर्म करके लेप करें।
4. थोड़ा-सा घी या सरसों का तेल, पिसी हुई हल्दी दो चम्मच, प्याज का रस दो चम्मच, गेहूँ का आटा दो चम्मच सबको हलुए की तरह पकाकर गर्मा-गर्म लेप करें।

(1) चोट लगने पर एक चम्मच हल्दी, एक गिलास गर्म दूध और एक चम्मच घी मिलाकर पीने से दर्द, सूजन दूर होती है। शरीर की टूट-फूट दूर होती है। चोट लगे स्थान पर हल्दी को पानी में गूँधकर लेप करें। चोट से कटकर रक्त बह रहा हो तो उस स्थान पर हल्दी भर दें, खुरन्ट लेकर ही उतरेगी। आँख में चोट लगने पर हल्दी का सेवन लाभदायक है। (2) दो चम्मच पिसी हुई हल्दी, चार चम्मच गेहूँ का आटा, एक चम्मच देशी घी, आधा चम्मच सेंधा नमक, थोड़ा-सा पानी मिलाकर हलुआ पकाएँ। चोट लगे स्थान पर इस हलुए की पट्टी बाँधें। आवश्यकतानुसार मात्रा घटा-बढ़ा सकते हैं। आधा किलो उबलते हुए गर्म पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक, एक चम [illegible] हल्दी डालें, फिर हिलायें। बर्तन को उतारकर, ढककर रख दें। जब सेंक करने जैस [illegible]ए तो कपड़ा भिगोकर चोट वाले अंग का इससे सेंक करें। दर्द में आराम मिलेगा। (3) हड्डी टूटने पर हल्दी के नियमित सेवन से भी लाभ होता है। (4) एक प्याज को पीसकर एक चम्मच हल्दी मिलाकर कपड़े में पोटली बाँध लें। इसे तिल के तेल में रखकर गर्म करें और इससे सेंक करें। कुछ देर सेंकने के बाद पोटली खोलकर दर्द वाले स्थान पर बाँध दें। (5) कहीं भी चोट लगी हो, चोट से सूजन आ गई हो, दो भाग पिसी हुई हल्दी और शहद एक भाग चूना मिलाकर लेप करें, दर्द दूर हो जायेगा।

(6) चोट, मोच आये स्थान पर हल्दी और तेल मिलाकर गर्म करके लेप करने से लाभ होता है।

उपर्युक्त विविध प्रयोगों में से कोई एक आन्तरिक सेवन का तथा दूसरा कोई भी बाहरी लेप का प्रयोग करें।

कान छेदना—कान छेदने के बाद होने वाले दर्द पर चूहे की मींगनी और हल्दी दोनों पानी से पीसकर लेप करने से दर्द दूर हो जाता है।

दाँत हिलना—कोयला जलाकर दहकते हुये कोयलों पर हल्दी की गाँठें डालकर जलायें। जली हुई हल्दी की गाँठों को किसी बर्तन से ढक दें। ये बुझकर हल्दी का कोयला बन जायेंगे। इसी प्रकार गैस पर जलाकर भी कोयले बना सकते हैं। इसी जली हुई हल्दी को पीसकर उसमें समान मात्रा में पिसी हुई अजवायन मिला लें। इससे नित्य मञ्जन करें। हिलते दाँत मजबूत हो जायेंगे। तवे पर पिसी हुई हल्दी सेंककर मञ्जन करने से **दाँत-दर्द** ठीक हो जाता है।

दो चम्मच पिसी हुई हल्दी, दो चम्मच पिसी हुई सफेद फिटकरी, 100 ग्राम बहुत बारीक पिसा हुआ मेदा की चलनी से छना हुआ नमक—ये सब मिलाकर रख लें। आधा चम्मच यह पाउडर 10 बूँद सरसों का तेल मिलाकर मञ्जन करें। दाँतों में पानी लगना, हिलना, दर्द दूर होगा। दाँत साफ होकर चमकने लगेंगे।

दाँतों का पीलापन—सरसों के तेल में हल्दी और नमक मिलाकर मञ्जन करने से दाँत साफ हो जाते हैं, **मसूढ़ों की सूजन** व पीलापन दूर हो जाता है। **विधि**—20 ग्राम हल्दी + 50 ग्राम सेंधा नमक बहुत बारीक पीसकर 30 ग्राम सरसों के तेल में मिलाकर रख लें। इससे नित्य दो बार मञ्जन करें।

दाँत रोग—हल्दी, नमक और सरसों का तेल मिलाकर नित्य मञ्जन करने से दाँत मजबूत होते हैं। हल्दी को आग पर भूनकर बारीक पीस लें। इसे दुखते दाँतों पर मलने से दर्द ठीक हो जाता है। दाँतों के कीड़े मर जाते हैं। केवल हल्दी से मञ्जन करने से भी दाँत-दर्द ठीक होता है। दर्द वाले दाँत के नीचे हल्दी का टुकड़ा दबा लें।

दाँतों में कीड़े लगने पर थोड़ी-सी हल्दी को जल में घोलकर थोड़ा-सा नमक मिलाकर कुल्ले करने से दर्द दूर होता है। गरारे करने से स्वर भंग की विकृति ठीक हो जाती है। हल्के गर्म जल का प्रयोग करें।

दाँत का दर्द—हल्दी और हींग दोनों पीसकर जरा-सा पानी डालकर गोली बना लें और दुखते दाँत के नीचे रखकर दबा लें। इससे दाँत का दर्द ठीक हो जायेगा।

गर्भ न ठहरना—हल्दी की गाँठें पीसकर, छानकर 6 ग्राम की पानी के साथ फंकी जब तक मासिक धर्म चले, लेते रहने से गर्भ नहीं ठहरता, ऐसी मान्यता है।

गैस—पेट में जब वायु एकत्रित हो जाती है तो बड़ा दर्द होता है। ऐसी स्थिति में पिसी हुई हल्दी और नमक 3-3 ग्राम, गर्म पानी के साथ फंकी लें, तुरन्त लाभ होगा।

आँख दुखना—(1) पिसी हुई हल्दी में पानी डालकर सफेद पतला कपड़ा रंग लें। इस कपड़े को दुखती आँखों पर रखकर ऊपर कपड़ा बाँधें। इससे आँखों का दर्द कम हो जाता है। (2) आधा चम्मच हल्दी में 5 बूँदें घी की डालकर गर्म करके पलकों पर लगायें।

1 चम्मच हल्दी 1 गिलास पानी में घोलकर, उबालकर, छानकर नित्य 2 बार आँखें धोयें। आँखें बन्द रखें जिससे पानी अन्दर नहीं जाए और सेंक हो जाए। इससे आँखों की ललाई, सूजन, आँखों से पानी गिरना आदि सामान्य रोग ठीक हो जाते हैं।

आँखों में लाली और टीस जैसा दर्द हो, पीव आती हो तो एक चाय की चम्मच हल्दी पिसी हुई, आधा किलो पानी में इतना उबालें कि चौथाई पानी रह जाए। फिर उसे बारीक कपड़े में छानकर सुबह-शाम आँख में डालने से लाभ होता है। यह हर तीसरे दिन ताजा बनाकर काम में लें। आँखों में लाली, शोथ, पानी बहने पर हल्दी पानी में घिसकर किंचित् गर्म करके पलकों पर लेप करने से लाभ होता है।

गुहेरी (Stye)—चुटकी भर हल्दी में दो बूँद घी मिलाकर अँगूठे से लगाने से लाभ होता है। अँगूठे में अग्नि तत्त्व होता है। तत्त्व ज्ञान के लिए लेखक की पुस्तक **'शक्तिवर्धक भोजन'** पढ़ें।

गठिया होने पर हल्दी के लड्डू खाने से लाभ होता है।

रक्तशोधक—आधी चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ आँवला मिलाकर गर्म पानी के साथ फंकी लेने से रक्त साफ होता है। हल्दी रक्त साफ करती है। फोड़े-फुंसी होने पर हल्दी अधिक मात्रा में सेवन करें।

घाव—पिसी हुई हल्दी घी या तेल में मिलाकर गर्म कर उसमें रुई भिगोकर घाव पर नित्य पट्टी बाँधने से घाव भर जाता है।

घाव में कीड़े—(1) घाव पर पिसी हुई हल्दी बुरकाएँ। इससे घाव में उत्पन्न कीड़े मर जाते हैं। घाव शीघ्र भर जाता है। (2) हल्दी की गाँठ पानी में घिसकर लेप करने से घाव के कीड़े मर जाते हैं। घाव पर पिसी हुई हल्दी बुरकने से घाव जल्दी भर जाता है।

हींग (ASAFOETIDA)

लेटिन नाम—फैर्यूला आसाफोइटिडा (Ferula asafoetida)

प्रकृति—हींग पित्तप्रधान प्रकृति का होता है। यह गर्मी पैदा करता है। अतः गर्भवती महिला को नहीं देना चाहिये। इसे अल्प मात्रा में प्रयोग करें। यह वायुनाशक होता है। अतः मसाले के रूप में सेवन करना लाभकारी है।

सेवन विधि—चने की दाल के बराबर हींग निगलकर भर पेट पानी ऊपर से पीना चाहिये। बच्चों को कम दें।

शुद्ध हींग की पहचान—(1) हींग में रंगा हुआ गोंद या राल मिला देते हैं। शुद्ध हींग की पहचान है—इसे पानी में घोलने से सफेद रंग का घोल बनता है। यदि घोल का रंग सफेद हो तो शुद्ध है। (2) हींग को माचिस से जलाने पर यदि पूरा जल जाये तो हींग शुद्ध है, असली है। शुद्ध हींग अति सुगन्धित होता है। (3) अशुद्ध या कृत्रिम हींग पानी में घोलने पर नीचे बैठ जाता है।

पसीना निकालने के लिए—ज्वर, बदन में दर्द होने पर पसीना आने से लाभ होता है। पसीना निकालने के लिए हींग, अजवायन, सेंधा नमक, सोंठ सभी समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसकी आधा चम्मच गर्म पानी के साथ फंकी लेकर कम्बल ओढ़कर

सो जायें। इससे रोम-रोम से पसीना निकलेगा। चार-चार घण्टे से दो खुराक इसी प्रकार लें।

जलना—जरा-सा हींग पानी में घोलकर जले हुए स्थान पर लगाने से शीघ्र जलन बन्द हो जाती है। फफोला नहीं उठता।

कान में दर्द—ठण्ड से कान में दर्द होने पर जरा सी हींग एक चम्मच सरसों के तेल में उबालकर, इस तेल की दो बूँदें कान में टपकाने से दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है।

दर्द—हींग को घी में सेंककर, पीसकर गर्म पानी में घोलकर दर्द वाले स्थान पर लेप करने से दर्द ठीक हो जाता है।

मोतियाबिन्द—सौंफ, बच, हींग और सोंठ सब समान मात्रा में लेकर पीस लें। इसकी चौथाई चम्मच नित्य प्रात: शहद मिलाकर चाटें। एक माह निरन्तर सेवन करने से लाभ होगा।

आमवात—जोड़ों में दर्द हो, पैर में दर्द हो तो सुबह-शाम हींग, मूँग की दाल-बराबर एक गिलास पानी में डालकर उबालें तथा उबलते हुए आधा पानी रहने पर नित्य कुछ दिन पियें।

पसली का दर्द—हींग को गर्म पानी में घोलकर जिन पसलियों में दर्द हो रहा हो, वहाँ लेप करें।

सिरदर्द—सर्दी से सिरदर्द हो तो हींग गर्म पानी में घोलकर लेप करें।

सिरदर्द (आधे सिर में)—हींग को पानी में घोलकर सूँघने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

कब्ज़—जरा-सा हींग व मीठा सोडा, चार चम्मच सौंफ सबको पीसकर एक चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी के साथ फंकी लें। कब्ज़ दूर हो जायेगी।

अचार—बर्तन में पहले हींग का धुआँ दें, फिर उसमें अचार भरें। इससे अचार खराब नहीं होता।

पेट दर्द, गैस, डकारें आने पर हींग को गर्म पानी में घोलकर नाभि के आस-पास लेप करें तथा भुना हुआ हींग आधा ग्राम किसी भी चीज के साथ खाने से लाभ होता है। इसके सेवन से भूख बढ़ती है। यदि पेट दर्द वायु रुकने से हो तो 2 ग्राम हींग आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर गर्म-गर्म पिला दें।

पेट दर्द—(1) मूँग के बराबर हींग को गुड़ में लपेटकर गर्म पानी से लें। गैस का पेट दर्द ठीक हो जायेगा। हींग को पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करने से दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है। हींग को घी के साथ हल्की आँच पर भून कर उसका चूर्ण बना कर रखें। पेट दर्द होने पर थोड़ा-सा चूर्ण पानी में घोल कर पीने से तुरन्त लाभ होता है। (2) बच्चा रोता हो, हाथ-पैर पटके, हाथ पेट की ओर ले जाये तो यह पेट दर्द का संकेत है। मूँग की दाल के बराबर हींग माँ के दूध में घोलकर बच्चे को पिलायें। पेट का सेंक करें। पेट दर्द ठीक हो जायेगा। इसके बाद राई व हींग को पीसकर पतला लेप नाभि के आसपास लगायें, बच्चों को आराम मिलेगा।

अपच—हींग, छोटी हर्र, सेंधा नमक, अजवायन—ये सब समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। एक चम्मच नित्य तीन बार गर्म पानी के साथ फंकी लेने से अपच ठीक हो जाता है।

पेट दर्द, अपच—सेंकी हुई हींग और जीरा, सोंठ व सेंधा नमक मिलाकर चौथाई चम्मच गर्म पानी के साथ फंकी लें।

हैजा—जरा-सी हींग एक कप पानी में घोलकर पीने से हैजा के कीटाणु क्रियाशील नहीं रहते। मक्खी, मच्छर भगाने के लिए घर में आग पर हींग डालकर धुआँ फैलायें।

उल्टी—5 ग्राम भुना हुआ हींग, चार चम्मच अजवायन, बीज सहित दस मुनक्का, स्वादानुसार काला नमक, सबको कूट-पीसकर चौथाई चम्मच नित्य तीन बार लेने से उल्टी होना, जी मिचलाना ठीक हो जाता है।

दस्त—आम की गुठली सेंककर गिरी निकाल लें। ऐसी गिरी 50 ग्राम में 5 ग्राम हींग सेंककर डालें। स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर पीस लें। यह चूर्ण चौथाई चम्मच तीन बार रोजाना ठण्डे पानी के साथ फंकी लें। दस्त बन्द हो जायेंगे।

बाला (नारू)—(1) 60 ग्राम मोठ के आटे में दो चने-भर हींग मिलाकर पानी में घोलकर गर्म करें। जब लेई जैसा हो जाए, उतारकर बाला (नारू) पर इसकी पट्टी बाँधें। इस पुल्टिस से बाला का सूत-सा निकल जायेगा। (2) हींग में सरसों का तेल डालकर सेंक लें और जहाँ से नारू निकल रहा हो वहाँ यह तेल लगायें। लाभ होगा। (3) हाथ-पैरों में कहीं भी सूजन होकर एक फफोला-सा उठता है। फिर फफोला फटकर उसमें से तांत के समान एक धागा-सा निकलता है। यह बाला है। 5 ग्राम हींग एक गिलास ठण्डे पानी में घोलकर सुबह-शाम चार दिन पीने से बाला रोग कभी नहीं होता।

जीरा (CARAWAY CUMIN)

लेटिन नाम—क्यूमिनम साइमिनम (Cuminum cyminum)

गुण—पाचक और दर्दनाशक। जीरा एक स्वादिष्ट मसाला है। सफेद जीरा और काला जीरा दोनों के गुण समान होते हैं। जीरा से शरीर की क्रियायें ठीक रहती हैं।

मुँह में बदबू आती हो तो जीरे को भूनकर खाने से दूर हो जाती है।

शक्तिवर्धक—2 चम्मच जीरा, एक कप पानी में रात को भिगो दें। प्रातः छानकर शक्कर मिलाकर पियें, इससे ताकत आती है।

हृदय रोग—दस ग्राम पिसा जीरा एक कप पानी में भिगोकर प्रातः छानकर मिश्री मिलाकर नित्य पीते रहने से हृदय रोग में लाभदायक है। पेशाब अधिक लाकर हृदय को शक्ति देता है।

खाँसी—एक चम्मच जीरा और एक चम्मच सौंफ पीसकर आधा चम्मच शहद में मिलाकर खाने से खाँसी ठीक होती है। ऐसी तीन खुराक नित्य लें।

मलेरिया—एक चम्मच जीरा बिना सेंका हुआ पीस लें। इसका तीन गुना गुड़ इसमें मिलाकर इसकी तीन गोलियाँ बना लें। निश्चित समय पर सर्दी लगकर आने वाले मलेरिया के बुखार के आने से पहले एक-एक घण्टे से एक-एक गोली लें। कुछ दिन नित्य लेते रहें। मलेरिया ठीक हो जायेगा।

मलेरिया आने पर एक चम्मच करेले के रस में 1-1 चम्मच जीरा और गुड़ मिलाकर 3 बार लेना लाभप्रद है।

रक्तस्रावी अर्श—जीरा, सौंफ, धनिया—प्रत्येक एक चम्मच एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर एक चम्मच देशी घी मिलाकर सुबह-शाम पीने से बवासीर में रक्त गिरना बन्द हो जाता है। यह गर्भवती स्त्रियों के बवासीर में अधिक लाभदायक है।

बवासीर (अरक्तस्रावी)—जीरा और मिश्री समान मात्रा में पीसकर एक-एक चम्मच तीन बार ठण्डे पानी के साथ फंकी लें तथा जीरा पानी में पीसकर गुदा पर लेप करें। इससे बवासीर की सूजन और दर्द में लाभ होगा।

बवासीर दर्दपूर्ण—(1) जीरा बारीक पीसकर घी में गर्म करके मस्सों पर लगायें। दर्द दूर होगा। (2) एक चम्मच जीरा, चौथाई चम्मच कालीमिर्च पीसकर एक औंस शहद में मिला लें। इसकी एक-एक चम्मच नित्य तीन बार चाटें। दर्दपूर्ण बवासीर ठीक हो जायेंगे।

बवासीर, स्तन में हुई गाँठ, अण्डकोश की सूजन एवं पेट दर्द में जीरे का लेप लगाने पर पीड़ा शान्त होती है।

पुराना मन्द ज्वर, रुक-रुक कर आने वाला ज्वर, ज्वर में कमजोरी, स्त्री-रोग, दूध-वृद्धि—कच्चा जीरा पीसकर समान मात्रा में गुड़ मिलाकर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें। ये दो-दो गोलियाँ नित्य तीन बार खाकर पानी पियें। इससे स्त्रियों का दूध बढ़ेगा तथा गर्भाशय और योनि की सूजन, प्रसव के बाद गर्भाशय की शुद्धि और श्वेत-प्रदर, ज्वर आदि में लाभ होता है।

बुखार—एक चम्मच जीरा एक कप पानी में उबालें। अच्छी तरह उबलने के बाद छानकर इसका पानी पिलायें। इससे ज्वर का ताप कम होता है।

बुखार आने पर एक चम्मच भर जीरे को गुड़ के साथ नित्य तीन बार देने से बुखार कम हो जाता है।

पुराना बुखार—कच्चा पिसा हुआ जीरा एक ग्राम इतने ही गुड़ में मिलाकर नित्य तीन बार लेते रहने से पुराना बुखार ठीक हो जाता है।

कालीमिर्च (BLACK PEPPER)

लेटिन नाम—पाइपर नाइग्रम (Piper nigrum)

हर प्रकार की सब्जी में कालीमिर्च डालना लाभदायक है।

आधे सिर में दर्द हो तो 12 ग्राम कालीमिर्च चबाकर खायें और ऊपर से 30 ग्राम देशी घी पियें।

नेत्र-ज्योति—पिसी कालीमिर्च, घी, बूरा सभी समान मात्रा में मिलाकर चौथाई चम्मच सुबह-शाम खाने से नेत्र-ज्योति तेज होती है।

ज्वर—(1) यदि ज्वर में उबासियाँ या जम्हाइयाँ आती हों, शरीर में दर्द हो, दुर्बलता और कँपकँपी हो तो सुबह-शाम बीस कालीमिर्च कूटकर एक गिलास पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर सुहाता-सुहाता गर्म पिलायें। ज्वर उतर जायेगा। (2) पाँच कालीमिर्च, 5 तुलसी के पत्ते, 4 मुनक्का, एक लौंग, जरा-सी अदरक, एक इलायची—सबको चाय के साथ उबालकर नित्य तीन बार पिलाने से कफ ज्वर ठीक हो जाता है।

जुएँ, रूसी—6 कालीमिर्च, 12 सीताफल के बीज पानी में पीसकर घी में मिलाकर रात को सिर में लगायें। प्रात: सिर धो लें। इससे जुएँ, फरास खत्म हो जायेगी, बाल अधिक बढ़ेंगे। पूर्ण सावधानी रखें कि लगाते, सिर धोते समय किसी भी प्रकार से आँखों में न जाए। सिर धोते समय आँखें बन्द रखें तथा बहुत-सा पानी डालकर शीघ्र धोयें।

पुरानी खाँसी में अनुभूत—कालीमिर्च दिन भर में 6 नग धीरे-धीरे चूसने से खाँसी में पहले ही दिन से लाभ मिलता है। एक बार में 2 कालीमिर्च मुँह में डालकर चूसें। इस तरह तीन बार चूसें। वर्षों पुरानी खाँसी को हमने शीघ्र ही इस प्रयोग से ठीक होते देखा है।

कफ—(1) तीस कालीमिर्च पीसकर दो कप पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर छानकर एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम पियें। इससे खाँसी, कफ, गले में कफ लगे रहना ठीक हो जाता है। (2) **जुकाम, कफ, विवरप्रदाह (साइनस), कब्ज** आदि रोगों में कालीमिर्च 10 ग्राम, शक्कर 25 ग्राम, बादाम की गिरी 50 ग्राम सबको पीस कर मिला लें। नित्य रात को सोते समय एक चम्मच पाउडर की गर्म दूध से फंकी लें।

बलगम—दस कालीमिर्च, 15 तुलसी के पत्ते पीसकर शहद में मिलाकर नित्य तीन बार चाटने से गले में जमा बलगम, कफ बाहर निकलकर गला साफ हो जाता है।

दमा—5 कालीमिर्च, 5 तुलसी के पत्ते चबाकर पानी पीने से दमा का दौरा शान्त हो जाता है।

दमबेल (टाइलोफोरा इंडिका) एक बेल है जो बाग-बगीचों, वनस्पति विभाग में मिलती है। टाइलोफोरा इंडिका का एक पत्ता अच्छा मोटा सबसे बड़ा, पका हुआ में एक कालीमिर्च लपेट कर पान की तरह प्रात: भूखे पेट चबाते जायें और इसमें से निकलने वाले रस को चूसते रहें। अन्त में बचे गूदे को थूक दें। इस प्रकार नित्य तीन दिन तक लेने से दमा (Asthma) के रोगियों को आशातीत लाभ होता है। तीन दिन में लाभ नहीं मिलने पर इसे सात दिन ले सकते हैं। तीन या सात दिन यह पत्ता कालीमिर्च के साथ लेने से दमा जैसे कष्टसाध्य रोग में लाभ होता है।

सावधानी—किसी-किसी रोगी को इसके सेवन से उल्टी हो जाती है, पर घबराने की बात नहीं है। जिनके कफ जमा होता है, उस कफ को निकालने के लिए उल्टी होती है। कफ निकल जाने के बाद उल्टी अपने आप बन्द हो जाती है। इसे रोगियों को सेवन करा कर इससे होते हुए लाभ को मैंने देखा है, अनुभव किया है।

परहेज—इसका सेवन करने के बाद एक घंटे तक कुछ भी नहीं खायें। एक महीने तक रोगी को खटाई, तेल, घी, ठण्डी चीजें नहीं दें।

खाँसी, सूखी खाँसी—(1) इसमें कालीमिर्च और मिश्री मुँह में रखें। इससे गला भी खुल जाता है। खाँसी में लाभ होता है।(2) कालीमिर्च और मिश्री सम भाग पीस लें। इसमें इतना घी मिलायें कि गोली बन जाये। इस गोली को मुँह में रखकर चूसें, हर प्रकार की खाँसी में लाभ होगा। (3) पिसी हुई दस कालीमिर्चें एक चम्मच गर्म घी में मिलाकर चाटने से सूखी खाँसी ठीक होती है या दस कालीमिर्च पीसकर शहद में मिलाकर प्रात:-शाम चाटें। रात को कालीमिर्च और दूध गर्म करके पियें। (4) बीस कालीमिर्च तीन चम्मच घी में डालकर गर्म करें। कालीमिर्च गर्मी से कड़कड़ा कर ऊपर आ जाये तो आँच से उतार लें। इसमें 20

ग्राम कूटी हुई मिश्री के टुकड़े डालकर मिला लें। फिर चबा-चबा कर स्वाद चखते हुए खायें। इसके बाद एक घंटे तक कुछ भी नहीं खायें, पियें। खाँसी में लाभ होगा। (5) पाँच कालीमिर्चें और चौथाई चम्मच पिसी हुई सोंठ एक चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से कफ वाली खाँसी ठीक होती है।

(6) एक चम्मच पिसी हुई कालीमिर्च 60 ग्राम गुड़ में मिलाकर गोलियाँ बना लें और सुबह-शाम चूसें। इससे हर प्रकार की खाँसी ठीक हो जाती है। (7) आधा गिलास दूध में दस पिसी हुई कालीमिर्च डालकर उबालें। अच्छी तरह उबालने के बाद गर्मा-गर्म पी जायें। इस प्रकार नित्य पियें, खाँसी में यह लाभदायक पेय है। (8) प्रातः 5 कालीमिर्च पान में रखकर चबाने व रस चूसने से इससे हर प्रकार की खाँसी ठीक हो जाती है। (9) पिसी 10 कालीमिर्च, आधा चम्मच हल्दी, 4 छुहारे गुठली निकाले हुए, 2 कप पानी में उबालें। 1 कप पानी रहने पर इसमें 1 कप दूध डालकर पुनः उबालें एवं पियें। नित्य रात को लेने से सर्दी के मौसम की खाँसी ठीक हो जाती है। (10) कालीमिर्च, छोटी हरड़, पीपल—प्रत्येक 25 ग्राम मिलाकर, पीसकर भोजन के बाद 1-1 चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ फंकी लें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

बवासीर (Piles)—(1) एक कालीमिर्च तथा बीज सहित मुनक्का दोनों एक साथ नित्य सुबह-शाम खाते रहने से मस्से सूख जाते हैं। (2) रक्तार्श (Bleeding Piles)—दस कालीमिर्च और 60 ग्राम अनार के पत्ते दोनों पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर नित्य एक बार पियें। बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा। (3) 20 ग्राम कालीमिर्च, 15 ग्राम मिश्री, 10 ग्राम जीरा सबको कूट-पीसकर मिला लें। इसकी एक-एक चम्मच की फंकी पानी से सुबह-शाम लें। लाभ होगा।

बिवाइयाँ फटना—कालीमिर्च, राल, कत्था, समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसमें दो चम्मच देशी घी और चार चम्मच चमेली का तेल मिलायें और लोहे के बर्तन में डालकर गर्म कर लें। फिर इसे चौड़े मुँह की शीशी में भर लें। इसे लगाने से बिवाइयाँ फटना ठीक हो जाती हैं।

कटना—काम करते हुए चाकू, छुरी, किसी धारदार चीज से कट जायें तो रक्तस्राव को पानी से धोकर, साफ करके बारीक पिसी हुई कालीमिर्च भुरका कर दबा दें। रक्तस्राव बन्द हो जायेगा तथा कालीमिर्च से जलन, चिरमिराहट नहीं होगी।

खाँसी, गैस—दस कालीमिर्चें एक गिलास पानी में उबालकर पियें।

पित्ती होने पर पिसी हुई दस कालीमिर्च और आधा चम्मच घी मिलाकर पियें तथा इन दोनों की ही शरीर पर मालिश करें।

सूजन—5 कालीमिर्च पीसकर चौथाई चम्मच मक्खन के साथ खिलाने से बालकों की सूजन दूर हो जाती है।

सुन्दर संतान—गर्भावस्था में आठ माह तक प्रातः चौथाई चम्मच पिसी कालीमिर्च, 1 चम्मच मिश्री, 1 चम्मच घी या मक्खन नित्य खायें। इसके बीस मिनट बाद नारियल तथा आधा घण्टे बाद सौंफ खायें। इसके आधे घण्टे बाद गर्म दूध पियें। भोजन या नाश्ता आधा घण्टे बाद करें। इससे संतान सुंदर होगी।

धातु पुष्टि—यदि धातु क्षय होता हो तो रात को 250 ग्राम दूध में 10 कालीमिर्च डालकर गर्म करें। फिर ठण्डा करके छानकर पहले उन कालीमिर्चों को खाकर ऊपर से दूध पियें। इससे धातु पुष्ट होता है।

हरीमिर्च (GREEN CHILLY)

लेटिन नाम—कैप्सिकम एन्युअम (Capsicum annuum)

हरीमिर्च की डंडियाँ तोड़ देने से वे कई दिनों तक खराब नहीं होतीं। मिर्च में एंटी-ऑक्सीडेंट्स नामक कुछ ऐसे तत्त्व होते हैं जो कैंसर की रोकथाम करते हैं। मिर्च में विटामिन-'सी' भी होता है। 1 ताजी हरीमिर्च 1 नारंगी के बराबर होती है।

मलेरिया—एक हरीमिर्च के बीज निकालकर, बीजरहित खोले को मलेरिया आने के दो घण्टे पहले अँगूठे में पहनाकर बाँध दें। इस तरह दो-तीन बार बाँधने से मलेरिया बुखार आना बन्द हो जाता है।

जलना—जले हुए पर हरीमिर्च पानी डालकर पीसकर लेप करें। लाभ होगा।

मोटापा—भोजन में नित्य हरीमिर्च खाने से मोटापा कम होता है।

लालमिर्च (RED CHILLY)

लेटिन नाम—कैप्सिकम एन्युअम (Capsicum annuum)

शुद्धता की पहचान—पिसी हुई लालमिर्च में लकड़ी का बुरादा व रंग मिला होता है। एक चम्मच पिसी हुई लालमिर्च एक कप पानी में घोलें। इससे पानी रंगीन हो जायेगा और बुरादा पानी में तैरने लगेगा।

पिसी हुई लालमिर्च में थोड़ा-सा नमक या तेल मिलाकर रखें, मिर्च खराब नहीं होगी।

मिर्च में पाए जाने वाले तत्त्व

पोषक पदार्थ	भारतीय हरीमिर्च	भारतीय लालमिर्च (सूखी)	कैप्सिकम एनुअम (बड़ी मिर्चें)
नमा ग्रा.	35.7	15.9	92.4
रेशा ग्रा.	6.8	30.2	1.3
प्रोटीन ग्रा.	2.9	–	1.3
कार्बोहाइड्रेट ग्रा.	3.0	31.6	4.3
ऊर्जा कि. कैलो.	29.0	264.0	24.0
कैल्शियम मि. ग्रा.	30.0	160.0	30.0
फॉस्फोरस मि. ग्रा.	80 .0	370.0	–
कैरोटीन मि. ग्रा.	17.5	34.5	42.7
विटामिन 'सी' मि. ग्रा.	111.0	50.0	138.0

'पोषण पत्रिका' 19 अगस्त, 1984, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद से साभार।

आँख दुखना—आँखें दुखने पर लालमिर्च पीसकर, थोड़ा-सा पानी मिलाकर लुगदी बना लें। जिस ओर आँख दुख रही हो उस पैर के अँगूठे के नाखून पर मिर्ची का लेप करें। यदि दोनों आँखें दु:ख रही हों तो दोनों अँगूठों के नाखूनों पर लेप करें।

पागल कुत्ते द्वारा काटा जाना—लालमिर्च पीसकर खाने में काम आने वाले तेल में मिलाकर कुत्ते द्वारा काटे घाव पर लगा दें। इससे कुत्ते के दाँत का विष नष्ट हो जाता है।

पागल कुत्ता काटने पर काटे हुए अंग पर लालमिर्च पीसकर लगाने से लाभ होता है। इससे विष नष्ट होकर घाव अच्छा हो जाता है।

—नई दिल्ली, 25 मार्च, 1979 (हिस)

पागल कुत्ते के काटने पर लाल मिर्चों का लेप करने की विधि गाँवों में तो प्रचलित है ही, अब इसके वैज्ञानिक परीक्षण से भी उपयोगिता सिद्ध हो गई है। यह लेप लगाने से बहुत पसीना आता है, जिसमें लार बह जाती है।

सर्प-दंश—सर्प के काटने पर लालमिर्च खाने पर कड़वी नहीं लगती। इससे सर्प-काटे की पहचान कर सकते हैं।

फोड़े-फुंसियों पर लालमिर्च तेल में पीसकर लगायें।

अकोता, दाद, शोथ, खुजली और त्वचा के रोगों में लालमिर्च का तेल लगाना लाभदायक है। वर्षा में होने वाली फुंसियों पर लगाने से अधिक लाभ होता है। लालमिर्च 125 ग्राम, सरसों का तेल 375 ग्राम दोनों को गर्म करके अच्छी तरह उबलने पर छान लें। यह लालमिर्च का तेल है। यह **हड्डी पर लगी चोट के दर्द** में भी लाभ करता है।

बिच्छू काटे स्थान पर लालमिर्च पीसकर लगाने से ठण्डक पड़ जाती है।

पेट दर्द हो तो पिसी हुई लालमिर्च गुड़ में मिलाकर खाने से लाभ होता है।

पानी के दोष—देशाटन करते समय जगह-जगह जाना पड़ता है और वहाँ गंदा पानी पीने में आता है। लालमिर्च की चटनी घी में छौंककर नित्य खाने से पानी के दुष्प्रभाव नष्ट हो जाते हैं। मिर्चों में विटामिन 'ए' और 'सी' भरपूर होते हैं। इनमें टोकोफेरोल अथवा विटामिन 'ई' भी होते हैं। लालमिर्च विटामिन 'सी' का बहुत अच्छा स्रोत है। कटिवेदना, तंत्रिकाएँ (न्यूरेल्जिया) और रूमेटिक गड़बड़ियों में मिर्च के व्यंजन प्रति-उत्तेजक के रूप में दिए जाते हैं। इन्हें खाने पर टॉनिक का-सा प्रभाव होता है। लेकिन अंधाधुंध खाने पर जठर-आंत्रशोथ हो सकता है।

भोजन के साथ खाने पर मिर्चें हमारी स्वाद-कलिकाओं को उद्दीप्त करती हैं और लार के प्रवाह को प्रेरित करती हैं, जो मंड वाले अथवा धान्य खाद्य-पदार्थों के पाचन में सहायक होता है। सलाद के साथ ताजे रूप में लेने पर ये विटामिन सम्पूरक का काम करती हैं क्योंकि इनमें विटामिन 'ए' और विटामिन 'सी' बहुत होते हैं। पकी, सूखी अथवा पिसी मिर्चों की तुलना में हरी मिर्चें पौष्टिक होती हैं। 'शिमला मिर्च' में विटामिन 'सी' विशेष रूप से अधिक होता है। मिर्च से रतौंधी की रोक में सहायता मिलती है।

हानियाँ—कुछ लोगों में गर्म व मसालेदार खाद्य पदार्थ, जिनमें कि काफी अधिक मिर्चें हों, उत्तेजना और अम्लीय जठर रसों का स्रवण (प्रवाह) कर सकते हैं, जिनसे जठर-व्रण (Peptic Ulcer) पनप सकते हैं और जिनके कारण ऊपरी मध्य उदर में दर्द और बेचैनी हो

लगती है। ऐसे लोगों को मसालेदार भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे स्थिति बहुत बिगड़ सकती है।

होम्योपैथी में लालमिर्च से बनी औषधि कैप्सिकम न्युअम (Capsicum annuum) है। इसके मदर टिंचर के निम्न लाभ हैं—

1. **हैजे के रोगी** को दस-दस बूँद एक चम्मच पानी में हर आधे घण्टे से देने से लाभ होता है।
2. **अधिक नींद** आने पर पाँच-पाँच बूँद सुबह-शाम एक चम्मच पानी में मिलाकर पिलायें।
3. **कफ वाली खाँसी** में पाँच-पाँच बूँद गर्म पानी में तीन बार पिलायें।
4. **भूख की कमी** होने पर 5-5 बूँद पानी में मिलाकर भोजन से पहले पिलायें।
5. **मिरगी, हिस्टीरिया** और **पागलपन के दौरे**, बेहोशी में कुछ बूँदें नाक में डालने से होश आ जाता है।

सावधानी—*बवासीर होने पर मिर्च न खायें।*

धनिया (CORIANDER)

लेटिन नाम—कोरिएंड्रम सातिवम (Coriandrum sativum)

प्रकृति—शीतल और खुश्क। हरा धनिया पोलिथीन की थैली में रखने से ताजा रहता है। धनिए का गुण ठण्डक पहुँचाना है। **पित्तनाशक**—हरा धनिया पित्तनाशक है।

थायरॉयड ग्रन्थि बढ़ जाए, क्रिया उच्च या निम्न (Hyper or Hypothyroid) हो जाए तो पाँच चम्मच सूखा साबुत धनिया एक गिलास पानी में तेज उबालकर, छानकर नित्य सुबह-शाम पिलायें।

मुँह में सुगन्ध—धनिया हरा या सूखा चबाने से मुँह में सुगन्ध रहती है। अतः नित्य एक चम्मच धनिया चबायें।

पेट दर्द—पिसा हुआ धनिया और मिश्री पिसी हुई पानी में घोलकर पीने से दर्द ठीक हो जाता है।

नकसीर, रक्तस्रावी बवासीर, मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव होता हो तो 50 ग्राम साबुत धनिया दो कप पानी में रात को भिगो दें। प्रातः यह पानी छानकर पियें। रक्तस्राव बन्द हो जायेगा। इसके अलावा नकसीर में धनिये की हरी पत्तियाँ पीसकर सूँघें, ललाट (Forehead) पर लेप करें, इसके रस की तीन बूँद नाक में डालें, नित्य हरे धनिये की चटनी खायें, नकसीर में लाभ होगा।

ज्वर—हरा धनिया 20 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम—ये दोनों पीसकर एक कप पानी में घोलकर हर तीन घण्टे से पिलाने से ज्वर उतर जाता है। प्यास कम लगती है।

खाने के बाद दस्त—धनिया में काला नमक मिलाकर भोजन के पश्चात् एक चम्मच लेने से खाने के बाद दस्त जाने की आदत छूट जाती है। केवल धनिए की फंकी से दस्त बन्द हो जाते हैं।

उल्टी—(1) उल्टी होने पर सूखा या हरा धनिया कूटकर उसका पानी निचोड़कर 5

चम्मच बार-बार पीने से उल्टी रुक जाती है। गर्भवती की उल्टी भी मिट जाती है। (2) चौथाई कप हरे धनिये का रस स्वादानुसार नीबू और सेंधा नमक मिलाकर जब तक उल्टियाँ बन्द नहीं हों, हर उल्टी के बाद पीने से लाभ होता है।

तिल, लाल मस्से और अन्य मस्सों (Warts) पर सूखा या हरा पत्तीदार धनिया पीसकर लेप करने से वे मिट जाते हैं और नये नहीं निकलते। यह दो माह तक लगायें।

गर्मी के रोग—रात को मिट्टी के बर्तन में दो गिलास पानी में पाँच चम्मच सूखा धनिया भिगो दें। प्रातः इसमें स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर पियें। गर्मी के रोग ठीक हो जायेंगे। ग्रीष्म ऋतु में यह बहुत उपयोगी है। इससे पेशाब की जलन और रुकावट में भी लाभ होता है। गर्मी के कारण चक्कर और कै में लाभ होता है। गर्भिणी स्त्री के लिए ज्यादा लाभदायक है। नकसीर भी ठीक हो जाती है।

गले में दर्द व जलन हो तो हर तीन घण्टे से दो चम्मच सूखा साबुत धनिया चबा-चबाकर रस चूसते रहें। यह हर प्रकार के गले के दर्द विशेषकर गर्मी से गले में दर्द के लिए लाभदायक है। स्वाद के लिए मिश्री साथ में चबा सकते हैं।

पैरों की जलन—सूखा धनिया 10 ग्राम को भिगोकर पीसकर ठण्डाई की तरह तैयार करके पीने से शरीर के दाह (जलन) खासकर पैरों की जलन में लाभ होता है।

मूत्र जलन—यदि तेज प्यास, पेट, शरीर या मूत्र में जलन हो तो 15 ग्राम धनिया रात्रि में भिगो दें। सुबह उसे ठण्डाई की तरह पीसकर, छानकर मिश्री और दूध मिलाकर पियें, इससे जलन व हृदय की धड़कन यदि अधिक हो तो ठीक हो जाती है। धनिया और आँवला रात को भिगोकर प्रातः मसलकर उस पानी को पीने से भी मूत्र की जलन दूर हो जाती है।

पेशाब रुकना—धनिये की हरी पत्तियों का रस आधा कप में स्वादानुसार चीनी मिलाकर पियें। यदि रुका हुआ पेशाब नहीं आए तो 1 घण्टे बाद पुनः पियें। पेशाब आ जायेगा।

रक्तस्राव—50 ग्राम धनिया पीसकर एक गिलास पानी में मिलायें। इसमें मीठा मिलाकर छानकर पियें। कहीं से भी रक्तस्राव हो रहा हो, इससे बन्द हो जाता है।

हृदय की धड़कन यदि अधिक मालूम होती हो तो सूखा धनिया और मिश्री समान मात्रा मिलाकर नित्य एक चम्मच ठण्डे पानी से लें।

आँव—धनिया और सौंफ 2-2 चम्मच को 2 कप पानी में रात को भिगो दें। प्रातः छानकर पानी अलग गिलास में भर लें तथा धनिया और सौंफ को पीसकर उसी पानी में घोलकर छानकर पियें। इससे मल में आँव आना बन्द होगा।

तुतलाना—(1) 30 ग्राम धनिया और दस अमलतास (यह पंसारी के मिलता है) का गूदा दोनों को पीसकर इसकी 3 चम्मच नित्य एक गिलास पानी में घोलकर दो महीने कुल्ले करने से तुतलाना ठीक हो जाता है। (2) हरा धनिया पीसकर पानी डालकर छान लें। इसमें आधा चम्मच भुनी हुई फिटकरी मिलाकर नित्य कुल्ले करें।

नमक (SALT)

पसीने और पेशाब में दुर्गन्ध—यह अधिक नमक खाने से आती है। नमक खाने से

कोशाणु मरते हैं और जब मरे हुए कोशाणु पसीने के साथ छिद्रों में से बाहर निकलते हैं तो तेज दुर्गन्ध आती है।

अतः दुर्गन्ध से बचने के लिए नमक कम-से-कम खाना चाहिए।

फ्लू—केवल लहसुन और नमक की चटनी खाकर गर्म पानी पियें और कम्बल ओढ़कर सो जायें। इससे पसीना आयेगा और फ्लू ठीक हो जायेगा।

खटाई खाने से **दाँत आम गए** हों तो पिसे हुए नमक को दाँतों पर मलें। **दाँत हिलता** हो तो तिल के तेल में काला नमक बारीक पीसकर, मिलाकर मञ्जन करें।

गठिया या आमवात—यदि जोड़ों पर सूजन और दर्द तेज हो तो नमक या बालू मिट्टी गर्म करके पोटली में बाँधकर सेंक करें। दर्द और सूजन में आराम होगा।

सिरदर्द—(1) एक चुटकी नमक जीभ पर रखें, दस मिनट बाद एक गिलास ठण्डा पानी पियें, सिरदर्द ठीक हो जायेगा। (2) चौथाई कप जल में 3 ग्राम या तीन चने के बराबर नमक मिलाकर उस पानी को सूँघने से सिरदर्द में आराम होता है।

उच्च रक्तचाप—प्राय: यह मान्यता रही है कि उच्च रक्तचाप के रोगियों को नमक नहीं लेना चाहिए, लेना भी पड़े तो कम-से-कम लेना चाहिए। नमक कम-से-कम लेना मेरे विचार से उपयुक्त है।

जलना—नमक का गाढ़ा घोल बनाकर जले हुए पर लगाने से छाले नहीं पड़ते।

होंठ फटना—जरा-सा सेंधा नमक, मक्खन में मिलाकर होंठों पर लगाने से होंठ नहीं फटते।

दाद पर हर घण्टे बाद नमक को पानी में गूँधकर लेप करें। एक सप्ताह में दाद ठीक हो जायेगा।

अँगुलबेड़ा (Whitlow)—जब दर्द लगातार हो रहा हो तो नमक के पानी में अँगूठा या अँगुली डुबोये रखने पर दर्द घट जाता है। —*डॉ. एन. सी. घोष, होम्यो. मेट*

पेशाब में रुकावट—एक चम्मच नमक दो चम्मच पानी में घोलकर एक रुई का फोआ भिगोकर नाभि पर रखें। पेशाब खुलकर आयेगा।

बलगम निकालने के लिए दो चम्मच घी में आधा चम्मच नमक मिलाकर गर्म करके सीने पर मालिश करें। गर्म पानी में तेज नमक घोलकर पिलायें।

गले के रोग—गले में कोई भी रोग हो जैसे टॉन्सिल, गला दर्द, आवाज बैठना, कौवा लटकना, गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करने से लाभ होता है।

हिचकी (Hiccough)—(1) सेंधा नमक, काला नमक और नित्य उपयोग में आने वाला नमक सब समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसकी आधी चम्मच गर्म पानी से लें तो हिचकी बन्द हो जायेगी। जिन बीमारियों में नमक बन्द किया गया हो, उनमें नमक का सेवन न करें।

नाखून बढ़ना—गर्म पानी में नमक मिलाकर एक महीने तक नाखूनों का सेंक नित्य 10 मिनट करें। नाखून बढ़ने लगेंगे।

नाखून टूटते हों, दरारें पड़ती हों तो गर्म सरसों का 2 चम्मच तेल में चौथाई चम्मच नमक मिलाकर मालिश करें। नाखून नहीं टूटेंगे तथा नाखून चमकीले व पुष्ट हो जायेंगे।

दाँत—गर्म पानी में नमक डालकर कुल्ले करें। बारीक सेंधा नमक सरसों के तेल में मिलाकर मन्जन करें। इससे दाँतों में ठण्डा पानी लगना बन्द हो जाता है।

दाँत हिलना—काला नमक कपड़े से छान कर तिल के तेल में मिलाकर नित्य मंजन करने से दाँत मजबूत होते हैं।

दाँतों व मसूढ़ों में दर्द हो तो बारीक पिसा हुआ सेंधा नमक मलने से लाभ होगा।

बिच्छू काटना—(1) बिच्छू काटने पर जहाँ बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत कान में नमक के संतृप्त घोल (Saturated Solution) की चार बूँद डालें, जैसे—दायें पैर में बिच्छू ने काटा हो तो बायें कान में चार बूँद डालें। इससे अतिशीघ्र आराम हो जायेगा। इस घोल को बिच्छू काटे स्थान पर लगायें तथा एक घूँट पी लें। यह अनुभूत है, सफल है।

संतृप्त घोल बनाने की विधि—(1) पानी में नमक डालते जायें और हिलाते जायें। जब नमक डालते-डालते हिलाने पर घुलना बन्द हो जाए तो यह घोल संतृप्त घोल बन जाता है। (2) एक भाग नमक, पाँच भाग पानी में मिलाकर काजल की तरह आँख में लगाने से बिच्छू का जहर तुरन्त उतर जाता है। संतृप्त घोल लगाने से **कीड़े-मकोड़े के काटे** भी ठीक हो जाते हैं। (3) दो गिलास गर्म पानी में चार चम्मच नमक मिलाकर जिस जगह बिच्छू ने डंक लगाया हो उसे उस पानी में डुबोयें या कपड़ा भिगोकर रखें। इससे बिच्छू काटने पर होने वाली जलन, दर्द ठीक हो जाती है।

अजवायन (CAROM SEEDS)

लेटिन नाम—कैरम कॉप्टिकम (Carum copticum)

प्रकृति—शुष्क और तर तथा पाचक (Digestive)।

जोड़ों का दर्द—जोड़ों का दर्द हो, सामान्य दर्द शरीर में कहीं भी हो, घुटने, बाँह, गर्दन, कमर में दर्द हो, तो दो गिलास पानी में चार चम्मच अजवायन और तीन चम्मच काला नमक या नित्य खाये जाने वाला नमक डालकर उबालें और फिर इस गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर सुबह-शाम सेंक करें। इसके बाद अजवायन के तेल की दो बार ही मालिश करें। तेल बनाने के लिए 5 चम्मच अजवायन और दस चम्मच तिल का तेल मिलाकर उबालें। अच्छी तरह उबलने पर तेल को ठण्डा करके छान लें और इस तेल से मालिश करें। इस तेल की मालिश से दर्दों में लाभ होता है। **पेट दर्द** में भी लाभ होता है।

नित्य 5-5 चम्मच पिसी अजवायन व गुड़ मिलाकर 1-1 चम्मच खाने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

फ्लू—(1) 3 ग्राम अजवायन और 3 ग्राम दालचीनी दोनों को उबालकर इनका पानी पिलायें। (2) बारह ग्राम अजवायन दो कप पानी में उबालें, आधा रहने पर ठण्डा करके छानकर पियें। इसी प्रकार नित्य चार बार पीने से फ्लू शीघ्र ठीक हो जाता है।

शराब की आदत—यदि आप शराब पीना छोड़ना चाहते हैं तो आधा किलो अजवायन पीसकर सात किलो पानी में दो दिन भिगोये रखें। हर पाँच घंटे बाद हिलायें। फिर धीमी आँच पर इतना उबालें कि दो किलो पानी ही रह जाये। उबालते समय भी बार-बार हिलाते रहें। ठण्डा करके छान कर बोतलें भर लें। इसकी पाँच-पाँच चम्मच नित्य दो बार तथा जब भी

शराब पीने की इच्छा हो तभी पियें। शराब पीने की आदत छूट जायेगी। पेट साफ रहेगा, भूख अच्छी लगेगी।

दमा—एक चम्मच अजवायन और चौथाई चम्मच कालीमिर्च दोनों पीसकर, मिलाकर गर्म पानी से सुबह-शाम फंकी लेने से दमा में लाभ होता है।

बहुमूत्र—(1) अजवायन और तिल मिलाकर खाने से ठीक हो जाता है। (2) गुड़ और पिसी हुई कच्ची अजवायन समान मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच नित्य चार बार खायें। इससे **गुर्दे का दर्द** भी ठीक हो जाता है।

अम्लपित्त—एक चम्मच अजवायन + 3 कालीमिर्च + 2 पीपल—इन सबको रात को इतने से पानी में भिगोयें कि ये पानी सोख लें। प्रात: इनको पीसकर एक गिलास पानी में डालकर 3 चम्मच मिश्री मिलाकर छानकर प्रात: पी जायें। जब तक अम्लपित्त ठीक नहीं हो, इनका सेवन करते रहें।

गैस—(1) 6 ग्राम अजवायन में डेढ़ ग्राम काला नमक मिलाकर फंकी देकर गर्म पानी पिलाने से गैस मिटती है। अजवायन पेट की वायु को बाहर निकालती है। भोजन में किसी भी रूप से अजवायन का सेवन करना चाहिए। अजवायन और काला नमक समान मात्रा में पीसकर 4-4 ग्राम की फंकी छाछ के साथ लेने से **वायु गोला** दूर होता है।

मुँहासे—अजवायन पीस लें। इसकी चार चम्मच दो चम्मच दही में मिलाकर एक घण्टे भीगने के बाद चेहरे पर लगायें। दो घण्टे बाद गर्म पानी से चेहरा धोयें। मुँहासे मिट जायेंगे।

हृदय-शूल—हृदय-शूल में अजवायन देने से शूल बन्द होकर हृदय उत्तेजित होता है।

पथरी—6 ग्राम अजवायन नित्य फाँकने से गुर्दा व मूत्राशय की पथरी निकल जाती है।

बाँझपन—मासिक धर्म के प्रारम्भ से 8 दिन तक नित्य 25 ग्राम अजवायन और 25 ग्राम मिश्री, 125 ग्राम पानी में रात्रि को मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। प्रात: ठण्डाई की तरह पीसकर पियें। पथ्य में मूँग की दाल और रोटी (बिना नमक की) लें। इससे गर्भधारण होगा।

इलायची (छोटी) (CARDAMOM)
बड़ी इलायची (BLACK CARDAMOM)

लेटिन नाम—ईलेटिरिया कार्डेमम (Ellatteria cardamum)

उल्टी—एक गिलास पानी में दो इलायची उबालें। आधा पानी रहने पर गुनगुना पियें।

पेट दर्द में दो इलायची पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से लाभ होता है।

खाँसी, दमा और हिचकी में इलायची खाने से लाभ होता है।

छाले (Stomatitis)—एक इलायची पीसकर आधा चम्मच शहद मिलाकर लगाने से मुँह के छाले और कण्ठ के छाले ठीक हो जाते हैं।

आँखों से पानी बहता हो तो तीन छोटी इलायची पीसकर एक गिलास दूध में उबालकर रात को पीने से लाभ होता है।

हिचकी—आधा चम्मच बड़ी इलायची के दाने सेंककर दो चम्मच चीनी में मिलाकर

पीस लें। इसकी आधा-आधा चम्मच हर दो घण्टे बाद पानी के साथ फंकी लें। हिचकी बन्द हो जायेगी।

शहद (HONEY)

सारे रोगों की औषधि—आधा चम्मच तुलसी के पत्तों का रस या सौ पत्ते तुलसी के पीसकर तीन चम्मच शहद, दो चम्मच पानी में मिलाकर एक महीना पियें।

फेफड़ों के रोग जैसे—ब्रोन्काइटिस, निमोनिया, टी.बी., दमा आदि में शहद लाभदायक है। रूस में फेफड़ों के रोगों में शहद अधिक प्रयोग किया जाता है।

दमा—श्लेष्मीय, दुर्बल व्यक्ति जिनके फेफड़े श्लेष्मा से भरे रहते हैं और साँस लेना कठिन होता है उनको दो चम्मच प्याज़ का रस या एक प्याज को कूट-कूट कर गूदा बनाकर, इसे दो चम्मच शहद में मिलाकर देना एक पुराना नुस्खा है। दमा और फेफड़े के रोग शहद का सेवन करने से दूर होते हैं। शहद फेफड़ों को बल देता है, खाँसी, गले की खुश्की तथा स्नायु कष्ट दूर करता है। छाती की घ..र.. घरर दूर होती है। केवल शहद भी ले सकते हैं।

सर्दी, खाँसी, ज्वर होने पर एक चम्मच शहद में चौथाई चम्मच पिसी हुई पीपल मिलाकर नित्य तीन बार खायें।

जुकाम, खाँसी—एक चम्मच शहद और चौथाई चम्मच नमक मिलाकर, नित्य तीन बार चाटें।

खाँसी (Cough)—(1) एक नीबू पानी में उबालें फिर निकालकर काँच के गिलास में निचोड़ें। इसमें एक औंस ग्लिसरीन और तीन औंस शहद मिलाकर हिलायें। इसकी एक-एक चम्मच चार बार लेने से खाँसी चलना बन्द हो जाती है। (2) शहद खाँसी में आराम देता है। 12 ग्राम शहद दिन में तीन बार चाटने से कफ़ निकल जाता है, खाँसी ठीक हो जाती है।

मलेरिया—पिसी हुई कलौंजी 1 चम्मच, 1 चम्मच शहद में मिलाकर नित्य एक बार खाने से चौथे दिन आने वाला मलेरिया ठीक हो जाता है।

प्यास अधिक लगती हो तो 2 चम्मच शहद मुँह में भरकर 10 मिनट रखें, फिर थूक कर कुल्ला कर लें। बार-बार अधिक प्यास लगना ठीक हो जायेगा।

पित्ती—जब बड़ी-बड़ी दवाओं और इंजेक्शनों से भी पित्ती में लाभ न हो तो नागकेसर 6 ग्राम, शहद 25 ग्राम मिलाकर रोगी को सुबह-शाम खिलायें। अनुभूत योग है।

चर्म पर काले धब्बे, दाग—एक चम्मच शहद में चौथाई चम्मच नीबू का रस मिलाकर काले धब्बों पर लेप करें। एक घंटे बाद धोयें। कुछ सप्ताह में काले दाग मिट जायेंगे।

नमी—शहद में नमी को सोखने का गुण है। इससे कीटाणु मर जाते हैं।

एड़ी फटने, तलवों में खारवे (वर्षा के पानी से पैरों में खुजली, फुंसियाँ) होने, अँगुलियों की त्वचा गलने, नाखून उतर जाने पर तीन बार शहद लगाना चाहिए।

चर्म रोग—शहद में पानी मिलाकर पीने से अनेक चर्म रोग, जैसे—खुजली, शरीर पर हल्के दाग, फोड़े, फुंसी, मुँहासे ठीक हो जाते हैं।

विसर्प (Erysipelas)— पुराने लोगों का कहना है कि बार-बार शुद्ध शहद लगाने या कपड़े पर शहद लगाकर लगाने से विसर्प ठीक हो जाते हैं। शहद रक्त साफ करता है। नया रक्त बनाता है।

आँतों के रोग, भूख, नेत्र तथा चर्म रोगों को दूर करने के लिए तीन चम्मच पिसा हुआ आँवला रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः उसे छानकर चार चम्मच शहद मिलाकर पियें।

विषैले दंश—सियार, कुत्ता, बिच्छू आदि के काटने पर काटे हुए स्थान पर शहद लगाने और आंतरिक सेवन से लाभ होता है।

शीत दंश (Frost Bite)—यदि शीत क्षत अंग में लगातार दर्द होता रहे तो उस पर शहद रगड़ें।

कै, हिचकी—दो चम्मच प्याज के रस में इतना ही शहद मिलाकर चाटने से कै और हिचकी बन्द होती है। केवल शहद चाटने से भी हिचकी बन्द होती है।

घावों पर—(1) शहद की पट्टी बाँधने से आराम होता है। (2) एक भाग पीला मोम, चार भाग शहद की मरहम से पट्टी बाँधें। मोम को गर्म करके शहद मिलायें। मरहम बन जायेगा। जो घाव ठीक नहीं होते वे इससे ठीक हो जाते हैं।

आग से जले हुए अंगों पर शहद का लेप करने से जलन कम होती है, घाव होने पर भी जब तक ठीक न हो, शहद लगाते रहें। घाव ठीक होने पर जले हुए के सफेद दाग बने रहते हैं। इन पर शहद लगाकर पट्टी बाँधते रहें। दाग मिट जायेंगे।

गठिया या संधिवात (Rheumatism)—संधिवात ग्रस्त लोगों को लम्बे समय तक शहद बहुतायत में खाना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है। जोड़ों का दर्द कम होता है।

दीर्घ आयु—शहद शरीर को ताकतवर और लम्बी आयु प्राप्त करने के लिए लाभदायक है। बूढ़े लोगों के लिए शहद उत्तम भोजन है। यह बुढ़ापे के कष्टों से बचाता है।

कब्ज—यह प्राकृतिक हल्का दस्तावर है। प्रातः व रात को सोने से पहले 50 ग्राम शहद ताजा पानी या दूध में मिलाकर पियें। शहद का पेट पर शामक प्रभाव पड़ता है।

थकावट—शहद के प्रयोग से शक्ति, स्फूर्ति और स्नायु को शक्ति मिलती है। समुद्र में काम करने वाले जिनको बहुत समय तक पानी में रहना पड़ता है, वे शहद से यह शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। शहद का सबसे बड़ा गुण थकावट दूर करना है।

शक्कर से पाचन अंग खराब होते हैं, पेट में वायु पैदा होती है लेकिन शहद वायु बनने से रोकता है। यह मानसिक और शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है। आप सारे काम-काज करने के बाद रात को या जब भी थकावट हो तो दो चम्मच शहद आधे गिलास गर्म पानी में नीबू का रस निचोड़कर पी लें, सारी थकावट दूर हो जायेगी और पुनः ताजगी प्रतीत करने लगेंगे।

मधुमेह (Diabetes) में मीठा खाने की तीव्र इच्छा होने पर शक्कर के स्थान पर अति अल्प मात्रा में शहद लेकर मूत्र में शक्कर आने, गुर्दे (वृक्क) के पुराने रोगों से बच सकते हैं।

काले मोतियाबिन्द से बचाव—*जयपुर 25 जून, 1977.* आँखों के काले मोतियाबिन्द

एवं शेयों जैसे भयानक रोग से बचने के लिए शहद का उपयोग बड़ा लाभकारी साबित हुआ है।

सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर के नेत्र विशेषज्ञ *डॉ. आर.जी. शर्मा* ने बताया है कि प्रतिदिन एक बूँद शहद डालने से लोग इस रोग से बच सकते हैं। उन्होंने बताया कि इतना ही नहीं, जिन लोगों के मोतियाबिन्द हो गया हो यदि वे प्रारम्भिक अवस्था में तीन-चार सप्ताह तक शहद का उपयोग करें तो उन्हें निश्चित रूप से लाभ होगा।

रतौंधी—आँखों में काजल की तरह सोते समय शहद लगाने से रतौंधी दूर होती है। इससे दृष्टिक्षीणता भी दूर हो जाती है।

आधे सिर में दर्द (Migraine)—(1) यदि सिरदर्द सूर्योदय से शुरू हो, जैसे-जैसे सूर्य ढलने लगे, सिरदर्द बन्द हो जाए, ऐसे आधे सिर के दर्द में जिस ओर सिर में दर्द हो रहा हो उसके दूसरे नथुने में एक बूँद शहद डाल दें, दर्द में आराम हो जाएगा। (2) कभी-कभी अचानक आधे सिर में तेज दर्द हो जाता है, रोगी दर्द में उल्टी तक करता है। उल्टी होने पर दर्द बन्द हो जाता है। यह दर्द बार-बार होता रहता है। नित्य भोजन के समय दो चम्मच शहद लेते रहने से दर्द नहीं होता। कभी दर्द हो भी जाए तो उसी समय दो चम्मच शहद ले लेने से ठीक हो जाता है।

सौंदर्यवर्धक—नीबू, शहद, बेसन और तिल के तेल का उबटन करने से त्वचा में प्राकृतिक निखार आकर सौन्दर्य बढ़ता है।

गले में सूजन हो तो एक चम्मच शहद दिन में तीन बार चाटने से लाभ होता है।

गले की आवाज बैठ गई हो तो एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर गरारे करने से आवाज खुल जाती है।

नींद में रोना—यदि बच्चा नींद में रो उठे तो समझें कि वह बदहजमी से स्वप्न देख रहा है। उसे कुछ दिन शहद चटाएँ, बदहजमी दूर होगी और नींद में रोना बन्द हो जाएगा।

यक्ष्मा (T.B.)—एक कप अनार का रस, एक कप दूध दोनों मिलाकर तीन चम्मच शहद मिलाकर नित्य प्रातः पियें।

क्षय—25 ग्राम शहद, 100 ग्राम मक्खन में मिलाकर देना चाहिए। एक चम्मच शहद, दो चम्मच देशी घी मिलाकर सेवन करने से शरीर का क्षय होना रुक जाता है, बल बढ़ता है।

हृदय शक्तिवर्धक (Heart Tonic)—शहद हृदय को शक्ति देने के लिए विश्व की समस्त औषधियों से सर्वोत्तम है। इससे हृदय इतना शक्तिशाली हो जाता है जैसे घोड़ा हरे जौ खाकर शक्ति प्राप्त कर लेता है। शहद के प्रयोग से हृदय की पट्टी की शोथ दूर हो जाती है। जहाँ यह रोगग्रस्त हृदय को शक्ति देता है वहाँ स्वस्थ हृदय को पुष्ट और शक्तिशाली बनाता है। हृदय फेल होने से बच जाता है। जब रक्त में ग्लाइकोजेन के अभाव से रोगी को बेहोश होने का डर हो तो शहद खिलाकर रोगी को बेहोश होने से बचाया जा सकता है। शहद मिनटों में रोगी में शक्ति व उत्तेजना पैदा कर देता है और कमजोर तथा फेल होने वाला हृदय शक्तिशाली हो जाता है। सर्दी या कमजोरी के कारण जब हृदय की धड़कन अधिक हो जाए, दिल बैठना आदि कोई कष्ट हो तो शहद की एक चम्मच गर्म पानी

में डालकर पियें। एक चम्मच शहद प्रतिदिन लेने से हृदय सबल बनता है। एक चम्मच शहद में 100 कैलोरी शक्ति होती है।

पीलिया (Jaundice)—नित्य तीन बार एक-एक चम्मच शहद को पानी के गिलास में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पित्ती—एक चम्मच शहद और एक चम्मच त्रिफला मिलाकर सुबह-शाम खायें। इससे पित्ती ठीक हो जायेगी।

बच्चों के पेट में दर्द हो तो एक गिलास पानी में दो चम्मच सौंफ उबालें। आधा पानी रहने पर स्वादानुसार शहद मिलाकर पिलायें। यदि दर्द रह-रह कर उठता हो तो पोदीने का रस चार चम्मच और एक चम्मच शहद मिलाकर पिलायें।

कृमि (Worms)—सुबह-शाम शहद लेने से कृमि में लाभ होता है।

—ई.एफ. फैरिंगटन : थेराप्युटिक पौइन्ट्स एण्ड लेसर राइटिंग।

दो भाग दही, एक भाग शहद मिलाकर चटाने से कृमि मरकर मल के साथ बाहर आ जाते हैं।

सारे रोगों की औषधि—आधा चम्मच तुलसी के पत्तों का रस या सौ पत्ते तुलसी के पीसकर तीन चम्मच शहद, दो चम्मच पानी में मिलाकर एक महीना पियें।

फुंसियाँ—आटा और शहद को मिलाकर लेई बना लें। इसको कपड़े के टुकड़े पर लगाकर फुंसियों पर लगायें। कोई भी चर्म रोग हो तो शहद की पट्टी बाँधने से आराम होता है। दाद, खाज, फोड़े आदि चर्म रोगों में 40 ग्राम शहद 300 ग्राम पानी में मिलाकर प्रातः कुछ महीने पीने से रक्त साफ होकर लाभ होता है। शहद त्वचा को कोमल बनाता है।

गर्भावस्था—शहद में प्रोटीन होता है। प्रोटीन का सेवन गर्भावस्था में करने से पैतृक गुण सन्तान में चले जाते हैं। शहद में कुछ हारमोन होते हैं जो गर्भस्थ महिला के यौवन और रंग-रूप को बनाए रखते हैं। गर्भावस्था में रक्त की कमी आ जाती है। इस काल में रक्त बढ़ाने वाली चीजों का सेवन अधिक किया जाना चाहिए। महिलाओं को दो चम्मच शहद नित्य पिलाते रहने से रक्त की कमी नहीं आती, शक्ति आती है और बच्चा सुन्दर मोटा-ताजा एवं तेज मानसिक शक्ति से सम्पन्न होता है। गर्भवती को आरम्भ से ही या अन्तिम तीन माह में दूध और शहद पिलाने से बच्चा स्वस्थ और आकर्षक होता है।

शहद का विकल्प—500 ग्राम गुड़, 150 मिलीलीटर पानी (30 चाय के चम्मच)।

विधि—गुड़ व पानी को मिलाकर एक उबाल देकर (गुड़ पूरा घुल जाने पर) कपड़े से छान लें। एक काँच की बोतल में भरकर रखें। यह एक महीने तक बिना रंग व स्वाद के बदले रह सकेगा। यह शहद का प्राकृतिक विकल्प है। जो शहद का सेवन नहीं करना चाहते, गुड़ का इस विधि से प्रयोग करके शहद जैसे लाभ ले सकते हैं।

मात्रा—बड़ों के लिए 1-2 चम्मच, बच्चों के लिए आधी चम्मच।

सेवन विधि—शहद से कोई हानि प्रतीत हो तो नीबू का सेवन विकारों को दूर कर लाभ पहुँचाता है। शहद को दूध, पानी, दही, मलाई, चाय, टोस्ट, रोटी, सब्जी, फलों का रस, नीबू किसी भी वस्तु में मिलाकर ले सकते हैं। सर्दियों में गर्म पेय के साथ, गर्मियों में ठण्डे पेय के साथ और वर्षा ऋतु में प्राकृतिक रूप में ही सेवन करना चाहिए। शहद को आग

पर कभी गर्म नहीं करना चाहिए। अधिक गर्म चीज में मिलाने से शहद के गुण नष्ट हो जाते हैं। अतः इसे हल्के गर्म दूध, पानी में ही मिलाना चाहिए। घी, तेल, चिकने पदार्थ के साथ शहद समान मात्रा में लेने से विष (Poison) बन जाता है।

शक्कर (SUGAR)

मन्दाग्नि, अपच, कब्ज़, अम्लता (Acidity), सर्दी, संधिवात, बदबूवाला पसीना, टॉन्सिल आदि रोग अधिक मात्रा में शक्कर, शक्कर से बनी चीजें खाने से होते हैं। अधिक शक्कर खाने से स्वाद-शक्ति मर जाती है, ताजे फलों और सब्जियों के प्राकृतिक मिठास का अनुभव नहीं होता। अतः मिठाइयाँ और शक्कर से बनी चीजें नहीं खानी चाहिये, खानी भी पड़ें तो कम-से-कम खानी चाहिए।

—आरोग्य और नेत्र-रक्षा : लेखक डॉ. गोविन्दभाई पटेल से साभार।

दानेदार चीनी को प्राकृतिक चिकित्सा में 'सफेद विष' कहा गया है। इसे खाने से क्षय, गठिया, रक्तचाप और मदिरा सेवन की इच्छा होती है। इसके स्थान पर मीठे फल, गुड़, गुड़िया शक्कर, देशी बूरा, मिश्री उपयोगी हैं। चीनी खाने से व्यवहार में अपराधवृत्ति आती है। चिड़चिड़ापन और क्रोध अधिक आता है। चीनी सारहीन खाद्य है। इसके सेवन से शरीर में विद्यमान विटामिन और कैल्शियम नष्ट हो जाते हैं। चीनी खाना आवश्यक नहीं है।

हिचकी—लगातार हिचकी चलती रहे, बन्द ही नहीं हो तो एक चम्मच चीनी, शक्कर जीभ के नीचे रख कर चूसें। हिचकी बन्द हो जायेगी। चीनी इस विधि से चूसने से गले के पिछले भाग की नसें उत्तेजित हो जाती हैं जिससे शरीर के अन्दर सिग्नल रुक जाते हैं और हिचकी बन्द हो जाती है।

कैंसर—अधिक शक्कर खाने से कैंसर हो जाता है। *—डॉ. जे.एलिस बार्कर*

कैंसर की अन्तिम अवस्था में बीमार को शक्कर देना बन्द करके केवल फल और साग-सब्जी दी जाये तो इसकी वेदना कम हो जाती है और उसे बहुत आराम मिलता है।

—डॉ. एम.आर.लोट्स

मोटापा—यकृत (Liver) 150 ग्राम से अधिक शक्कर का संग्रह नहीं कर सकता। इसलिए अधिक शक्कर खाने का रूपान्तर चर्बी में होता है और शरीर मोटापे के कारण बेडौल बन जाता है। *—डॉ. विक्टर लॉरेन्स*

दाँतों के रोग—शक्कर के अधिक उपयोग से दाँत सड़ते हैं। प्रयोगों से सिद्ध हुआ है कि नीरोग दाँत वालों को शक्कर खिलाने से दाँत बिगड़ने लगते हैं। शक्कर बन्द करते ही बिगाड़ रुक जाता है।

बाल-लकवा—प्रोटीन वाले पदार्थों के साथ शक्कर खाने से लकवा होता है। दूध में शक्कर अधिक लेने से पेट में ऑक्जेलिक अम्ल पैदा होता है। यह अम्ल जब रक्त में मिलता है तो लकवा होता है। डॉ. वेन्जामिन सेल्डलर ने लिखा है—''शक्कर के अधिक उपयोग से बाल-लकवा होता है। यदि रोगी की चौबीस घण्टे शक्कर बन्द कर दी जाये तो वह बच जाता है। दस वर्ष तक अगर बालकों को शक्कर न खाने दी जाये, तो उन्हें न तो लकवा होगा और न इसके कारण होने वाली मृत्यु ही होगी।''

मासिक धर्म में दर्द शक्कर अधिक खाने से होता है।

कमर दर्द—खस-खस (पंसारी के मिलती है) और मिश्री समान भाग लेकर पीसकर दो-दो चम्मच सुबह-शाम गर्म दूध से नित्य फंकी लें। कमर दर्द मिट जायेगा।

बेचैनी, हड़फूटनी, बदन में दर्द हो तो आधा कप शक्कर की गर्म चाशनी पीकर कपड़ा ओढ़कर सो जायें। शीघ्र आराम होगा।

चक्कर आना—दो चम्मच शक्कर और दो चम्मच सूखा धनिया मिलाकर चबाने से लाभ होता है।

खुजली—जिन्हें खुजली हो वे चीनी व चीनी से बनी चीजें, जैसे—टॉफी, मिठाइयाँ नहीं खायें। खुजली ठीक हो जायेगी।

जलना—जले हुए अंगों पर चीनी घोलकर लेप करें। पानी कम मात्रा में मिलायें जिससे घोल गाढ़ा तैयार हो। इससे जलन बन्द हो जाती है।

गर्मी के मौसम के रोग—दही में चीनी डालकर गर्मी के मौसम में नित्य खायें। इससे अधिक प्यास लगना, लू लगना, और दाह दूर हो जाता है। सर्दी-जुकाम ठीक होता है। वीर्य की वृद्धि होती है।

शक्तिवर्धक—दो चम्मच चीनी और दो चम्मच घी में दस पिसी हुई कालीमिर्चें मिलाकर नित्य भूखे पेट चाटें। इससे मस्तिष्क में तरावट आती है, कमजोरी का सिरदर्द ठीक हो जाता है।

आँखें दुखने पर देशी शक्कर (बूरा) या बताशे के साथ रोटी खाने से लाभ होता है।

खाँसी बार-बार चलती हो तो मिश्री का टुकड़ा मुँह में रखें। मिश्री चबायें नहीं अपितु उसे चूसते रहें।

पथरी—15 दाने बड़ी इलायची के, एक चम्मच खरबूजे के बीजों की मींगी, दो चम्मच मिश्री—इन सबको पीसकर एक कप पानी में मिलाकर नित्य सुबह-शाम पीते रहें। इससे गुर्दे की पथरी भी गल जाती है।

कोलेस्ट्रॉल—चीनी खाने से बढ़ता है।

फरास—चीनी, नीबू का रस, बेसन और पानी प्रत्येक तीन-तीन चम्मच मिलाकर सिर में लगायें। एक घण्टे बाद साबुन से सिर धोयें। बाल सूखने पर नारियल का तेल लगायें। फरास दूर हो जायेगी।

रुका हुआ जुकाम—जलते हुए कोयलों पर शक्कर डालकर नाक से धुआँ अन्दर खींचने पर रुका हुआ जुकाम ठीक हो जाता है।

होम्योपैथी में चीनी से बनी औषधि सैकेरम ऑफिसिनेल है। जब चर्म पर ललाई हो, चर्म से पानी निकलता हो, खुजली हो तो सैकेरम ऑफिसिनेल 30 शक्ति की आठ-आठ गोलियों की पाँच खुराक नित्य लेने से शीघ्र लाभ होता है।

शीघ्रता से प्रसव—प्रसवकाल के अन्तिम भाग में जबकि कोई यान्त्रिक अवरोध न रहे, जरायु की क्रियाहीनता के कारण विलम्ब होता हो, उस हालत में शीघ्रता से प्रसव कराने के लिए चीनी का प्रयोग उपयुक्त होता है। 25 ग्राम चीनी जल में गलाकर आधा घण्टे के अन्तर से कई बार देना चाहिए।

दस्त—दस्त होने से अभिप्राय है दिन में कम-से-कम तीन बार पतले शौच का आना। दस्त होने पर शीघ्रता से शरीर में पानी, नमक व शक्ति की कमी अनुभव होती है।

दस्तों के उपचार के लिए रोगी को पानी एवं नमक का सेवन कराइए। पानी को उबालकर ठण्डा करके एक गिलास भर लें। इसमें जरा-सा नमक और स्वाद के अनुसार चीनी मिलाकर घोल लें। इसे बार-बार पिलायें। रोगी को कुछ-न-कुछ पिलाते रहें तथा नियमित भोजन करने को कहें, जिससे कि शारीरिक कमजोरी न होने पाए।

आधे सिर में दर्द—यदि सिरदर्द सूर्य उदय होने के साथ बढ़े और सूर्य ढलने के साथ कम होता जाए तो ऐसे सिरदर्द में सूर्य के उदय होते समय सूर्य के सामने खड़े हो जायें और 150 ग्राम पानी में 60 ग्राम शक्कर मिलाकर धीरे-धीरे पियें। आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

अरुचि (Aversion, Sickness of Stomach)—खाने-पीने की इच्छा न होने पर एक कप पानी में स्वादानुसार शक्कर, इमली तथा बारीक पिसी हुई चौथाई चम्मच कालीमिर्च मिलाकर छानकर नित्य चार बार पीने से खान-पान के प्रति रुचि उत्पन्न हो जाती है। अदरक का पाठ भी पढ़ें।

सावधानी—*शक्कर या कोई भी मीठी चीज खाने के बाद दाँतों को अच्छी तरह साफ करना चाहिए। ऐसा न करने से दाँत खराब हो जाते हैं। मधुमेह के रोगी शक्कर व शक्कर से बनी चीजें न खायें।*

कॉफी (COFFEE)

लेटिन नाम—कोफिया अरेबिका (Coffea arabica)

दर्द—कहीं भी, कैसा भी दर्द हो, कॉफी पीने से कम होता है। कॉफी में कैफीन तत्त्व होता है जो मस्तिष्क के अनुभव केन्द्र जिसे सेन्सरी कार्टेक्स (Sensory Cortex) कहते हैं, को प्रभावित कर उत्तेजना लाता है। इससे दर्द कम होता है।

कॉफी पेशाब अधिक लाती है। कॉफी पीने से हृदय व साँस की नलियाँ फैलती हैं। यदि **तेज खाँसी, दमा का दौरा** पड़ा हो तो बिना दूध और चीनी की गर्म काफी पियें।

स्फूर्तिदायक और पाचक—कॉफी पीने से मानसिक और शारीरिक थकान एवं भोजन के बाद पेट में होने वाली गड़बड़ियाँ दूर हो जाती हैं। भोजन के बाद कॉफी लेने से चित्त प्रसन्न और हल्कापन मालूम होता है मानो कि पेट में कुछ खाया ही नहीं है। —*हैनीमन*

खाने-पीने से होने वाला पेट दर्द, अफीम खाने से हुई तेज अपच, भोजन न पचना, पेट दर्द होना, ऐसी स्थिति में तेज कॉफी पीने से स्फूर्ति आती है। अनिद्रा से उत्पन्न थकान भी कॉफी पीने से दूर होती है। कॉफी पीने से मस्ती प्रतीत होती है। —*फैरिंगटन*

दमा का दौरा पड़ने पर कॉफी पीने से आराम मिलता है। यह बिना चीनी और दूध की पियें।

अफीम (Opium)—आधा-आधा घण्टे के अन्तर से गर्मा-गर्म कॉफी दो बार पीने से अफीम का नशा उतर जाता है। अफीम खाने की आदत छोड़ने वाले यदि कुछ सप्ताह कॉफी पीते रहें तो अफीम खाने की आदत छूट जाती है।

दुर्बलता—कॉफी अधिक पीने से वीर्य पतला होता है, ज्ञानतन्तु दुर्बल होते हैं, भूख बन्द होती है। पाचनशक्ति कमजोर हो जाती है।

बुढ़ापे में स्मरण-शक्ति कॉफी पीने से अच्छी रहती है। नित्य कॉफी पीने से बुढ़ापे में भूलने की बीमारी (अल्जाइमर्स डिजीज) होने का खतरा 50 प्रतिशत तक घट जाता है।

गर्भवती महिलाओं को कॉफी का कम-से-कम सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसके कारण नवजात शिशु का वजन कम हो जाता है।

कॉफी लगातार लम्बे समय तक पीते रहने से स्नायु दुर्बल हो जाते हैं, स्वास्थ्य खराब रहता है। अत: इसे औषधि की तरह आवश्यकता पड़ने पर ही पीना चाहिए। कॉफी पीने से हानियाँ प्रतीत होने लगें तो होम्योपैथिक औषधि नक्स वोमिका-30 की चार खुराक नित्य एक सप्ताह तक लेने से इसके हर प्रकार के दुष्प्रभाव दूर हो जाते हैं।

चाय (TEA)

लेटिन नाम—कैमिलिया थिया (Camellia thea)

चाय, दूध, शक्कर आवश्यक मात्रा में लेकर खूब उबालते हैं फिर छानकर पीते हैं। इस प्रकार बनाई गई चाय काफी नुकसान करती है।

चाय बनाने का सही तरीका इस प्रकार है—पानी, दूध, शक्कर आवश्यक मात्रा में लेकर उबालें। जब उबलने लगे तब नीचे उतार लें और उसमें आवश्यक मात्रा में चाय डालकर आठ मिनट ढककर रखें। इसके बाद छानकर कुछ नाश्ता करके पियें। इस प्रकार बनाई गई चाय शरीर के लिए आरोग्यप्रद है। चाय को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए पुदीना, सोंठ, कालीमिर्च, लौंग, इलायची भी डाली जा सकती है। ऐसी चाय अधिक स्वादिष्ट और स्वास्थ्य के लिए हितकारी होती है।

एक कप चाय में 4 ग्राम टैनिन होता है जो आपके शरीर में विष का काम करता है। एक कप चाय को कुछ समय पड़े रहने दीजिये। एक-दो घण्टे बाद उसकी स्थिति देखें कि ऊपर की निकोटिन की परत के नीचे काली चाय होगी। रंग में परिवर्तन कितना हो जायेगा। इस प्राकृतिक देह में जाकर यह दशा उस चाय की होती है। आप अँगुली से चाय की परत को देखें कितनी चिपचिपी और मोटी होती है जो आँतों में विकार उत्पन्न करती है। देखिये, चाय कितना नुकसान करती है। चाय से केवल ताजगी का भ्रम मात्र होता है।

चाय में टैनिन (Tannin) होता है जो शरीर में लौह तत्त्व (Iron) को पचाने में बाधा पहुँचाता है। अत: लौह तत्त्व वाली चीज़ें व लौह-प्रधान औषधि लेने के दो घण्टे बाद चाय पियें। चाय पीने की आदत नहीं डालें। नित्य चाय पीने की आदत होने पर चाय बहुत हानि पहुँचाती है। यह पाचनशक्ति कम करती है। रक्त जलाकर शरीर को सुखाती है।

हानियाँ—(1) चाय आँतों और आमाशय को खराब करती है। (2) चाय भूख खराब करती है। नींद उड़ जाती है। (3) चाय पेट में एसिडिटी बढ़ाती है। (4) चाय से कभी-कभी नासूर (Ulcer) हो जाता है। (5) अधिक चाय पीने से हृदय की धड़कन बढ़ती है और हृदय की बीमारी की संभावना रहती है।

यदि आप चाय पीना ही चाहते हैं तो 1 या 2 बार से अधिक मत पीजिये और इसे

खाली पेट नहीं पियें। चाय का दुष्प्रभाव दूर करने के लिए एक कप चाय पीने के थोड़ी देर बाद पाँच कप शुद्ध पानी पियें।

अनिद्रा के रोगी तथा **नशीली दवा खाने वालों** के लिए चाय हानिकारक है। ऐसे रोगी यदि चाय पियें तो रोग अति गंभीर बन जायेगा। चाय पीने से नींद कम आती है। चाय अम्लपित्त (Acidity) और परिणाम शूल (Peptic Ulcer) वालों के लिए हानिकारक है।

कैफीन—चाय-कॉफी एक परम्परा-सी बन गई है। अध्ययनकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला है कि चाय, कॉफी में पाया जाने वाला 'कैफीन' व्यक्ति में काम करने की क्षमता कम कर देता है। तीन कप कॉफी और एक कप चाय में 350 मि.ग्रा. कैफीन होता है और इतनी मात्रा में कैफीन का सेवन व्यक्ति में तनाव को बढ़ा सकता है साथ ही ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता भी कम हो जाती है। —*दैनिक भास्कर, जयपुर, 1 फरवरी, 2001*

चाय वनस्पति कुल की दवा है, नित्य पीने के लिए नहीं। यह आवश्यकतानुसार पीने पर लाभदायक है। यह ठण्डी जलवायु एवं ठण्डी प्रकृति वालों के लिए हितकारी है। भूखे पेट चाय पीने से पाचन-शक्ति खराब होती है एवं सोते समय पीने से नींद कम आती है। चाय से स्नायविक-दर्द (Neuralgia), रक्तचाप (Blood Pressure) बढ़ता है, अतः ऐसे रोगी चाय न पियें।

दस्त, मरोड़—एक चम्मच चाय की पत्ती और चौथाई चम्मच नमक दोनों को पीसकर इसके तीन भाग करके दिन में तीन बार गर्म पानी के साथ फंकी लें। ऐसा नित्य करें। मरोड़ी देकर होने वाले दस्तों में लाभ होगा।

बालों में चमक—बालों में ज्यादा देर तक शैम्पू लगाये रखने से रूसी कम होने के बजाय बढ़ती है। चाय के पानी से बाल धोने से बाल गिरना बन्द होते हैं।

चाय पत्ती उबालकर उसके पानी को छानकर फ्रिज में रख लें। बालों को धोने के बाद इस पानी को बालों में कंडीशनर की तरह लगायें, इससे बालों में चमक बढ़ेगी।

कोलेस्ट्रॉल—चाय पीने से हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है। चाय रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम कर देती है।

हड्डी, जोड़ों का दर्द—अत्यधिक चाय के सेवन से हड्डियों के जोड़ों में दर्द, दाँतों का पीलापन, अवसाद, तनाव आदि बीमारियाँ हो सकती हैं। चाय के एक प्याले में 18.13 पीपीएम फ्लोराइड होता है, जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 1.5 पीपीएम फ्लोराइड ही उचित है। फ्लोरोसिस के अत्यधिक सेवन से हड्डियों के जोड़ों में दर्द, कमजोरी आदि की शिकायत आम है।

फ्लोराइड की अधिक मात्रा शरीर में मौजूद लाल रक्त कणिकाओं के इर्द-गिर्द जमा होकर ऑक्सीजन का वितरण सही तरीके से नहीं होने देती। इन कणिकाओं में ऑक्सीजन की कमी से थकान आना प्राथमिक चरण है। शनैः-शनैः फ्लोराइड हड्डियों का क्षरण कर देता है, जिससे जोड़ों का दर्द शुरू हो जाता है। कई बार फ्लोराइड गुर्दों में प्रवेश कर जाता है, जिससे मूत्र त्यागने में परेशानी हो जाती है।

12 साल तक के बच्चों में फ्लोरोसिस बीमारी का इलाज संभव है। फ्लोरोसिस बीमारी में विटामिन-'सी' तथा 'डी' ही सर्वाधिक कारगर है।—*दै.भास्कर, जयपुर 4 मार्च, 2001*

भूख न लगना—चाय को ज्यादा देर तक उबालने से उसमें टैनिन नामक रसायन निकलता है जो पेट की भीतरी दीवार पर जमा हो जाता है जिससे भूख लगना बन्द हो जाती है।

वात—चाय पेशाब में **यूरिक अम्ल** बढ़ाती है। यूरिक अम्ल से गठिया, जोड़ों की सूजन बढ़ती है। अतः वात रोगियों को चाय नहीं पीना चाहिए।

होम्योपैथिक दवा थिया चिनेन्सिस (Thea chinensis) चाय से बनी है। यह चाय अधिक पीने के दुष्परिणाम जैसे अजीर्ण, अनिद्रा, कमजोरी, हृदय की अधिक धड़कन, पेट में वायु होना, मन्दाग्नि आदि दूर करती है। यह 30 शक्ति में पाँच खुराक लें।

चाय के घरेलू उपयोग—(1) चाय की गीली पत्तियों में थोड़ा-सा चूना (पनवाड़ी के उपलब्ध) मिलाकर दर्पण या शीशों पर मलकर कुछ देर बाद सूखे कपड़े से साफ करने पर चमक आ जाती है। (2) चाय की बची हुई पत्तियों में से एक चुटकी बर्तन धोने का पाउडर मिलाकर बर्तनों पर रगड़ने से साफ हो जाते हैं। (3) चाय की पत्तियों को एकाध घण्टे तक पानी में उबालकर शीशी में बन्द करके रख लीजिए। वार्निश वाला फर्नीचर, दरवाजे आदि साफ करने के लिए घोल अच्छा काम करेगा। (4) उबली हुई चाय की पत्तियों को लकड़ी के फर्नीचर पर रगड़ने पर फर्नीचर का मैल छूट जाता है। (5) शक्कर रहित चाय की पत्तियाँ गुलाब के पौधे के लिए एक अच्छा खाद है।

(6) यदि आपकी रसोई में मक्खी-मच्छर हो जायें तो चाय बनाने के उपरान्त चाय की पत्ती को अँगीठी में डालकर रसोई में धुआँ कर दीजिए। (7) बरसात में माचिस को चाय पत्ती के डिब्बे में रखने से उसमें सीलन नहीं आती।

पानी (WATER)

मनुष्य के शरीर के सम्पूर्ण भार का दो तिहाई भाग पानी है। हमारे शरीर में प्रतिदिन प्राय: 2600 ग्राम पानी खर्च होता है। गुर्दों से 1500 ग्राम, त्वचा से 650 ग्राम, फेफड़ों से 320 ग्राम और मल मार्ग से 130 ग्राम पानी खर्च होता है जिसकी पूर्ति भोजन में रहने वाले जलांश से होती है फिर भी संतुलन बनाए रखने के लिए कम-से-कम अढ़ाई किलो पानी प्रतिदिन पीना आवश्यक है। पानी एक साथ नहीं, धीरे-धीरे, घूँट-घूँट पीना चाहिए ताकि शरीर के तापमान के अनुसार वह पेट में पहुँचे।

पानी की शुद्धता—पानी में तुलसी के पत्ते डाले रखें। इससे पानी शुद्ध रहता है।

पानी कब न पियें ?—गर्म भोजन, खीरा, खरबूजा, ककड़ी खाने के बाद, सोकर उठने के तुरन्त बाद चाहे दिन हो या रात, पत्नी संग के बाद, दस्त हो जाने के बाद, दूध या चाय लेने के बाद, धूप से आने के पश्चात् तुरन्त पानी नहीं पीना चाहिए।

पानी कब पियें ?—भोजन से पहले पानी पीने से पाचनशक्ति कम हो जाती है, शरीर पतला होता है। भोजन के मध्य 5-6 घूँट पानी पीने से भोजन जल्दी पचता है। भोजन के तुरन्त बाद पानी पीने से शरीर फूलने लगता है, मोटा होता है। पाचन-क्रिया और बल कम हो जाता है। भोजन के एक घण्टे बाद पानी पीने से आमाशय को शक्ति मिलती है। जिन्हें पतले दस्त आते हैं, उन्हें भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए।

पानी कब अधिक पियें?—उच्च रक्तदाब, अर्श, ज्वर, लू लगना, सुजाक, पेशाब की बीमारियाँ, रक्तपात, हृदय की धड़कन, कब्ज़, पेट में जलन आदि रोगों में अधिकाधिक पानी पीना चाहिए।

पानी कैसे पियें ?—गिलास या बर्तन को होंठों से लगाकर पानी पीने के बजाए ऊपर से सीधे मुँह में डालकर पानी पीने का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। इससे पेट की बीमारियों की आशंका बनी रहती है। पानी ऊपर से या एक साथ पीना मुँह से लेकर गुदा द्वार तक की आहार नाल में वायुदोष उत्पन्न करता है और वायु ऊपर उठकर बदहजमी, खट्टी डकारें, अपच, जी मिचलाने जैसी व्याधियाँ हो जाती हैं। गिलास को होंठों से लगाकर घूँट-घूँट करके पानी पिया जाए तो अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है।

पानी कितना पियें ?—हमें कम-से-कम आठ लीटर पानी पीना चाहिए। चिकित्सकों का कहना है कि यदि आप इसका सही नाप जानना चाहते हैं तो अपने शारीरिक वजन को 0.55 से गुणा करें। जो परिणाम हासिल हो, उतना पानी तो आपको पीना चाहिए। यदि आप शारीरिक रूप से ज्यादा मेहनत करते हैं तो इसे 0.66 से गुणा करें। बीमारी के समय भी पीना चाहिए, जिससे अदर ठण्डक पहुँचे और शरीर का तंत्र फिर शुरू हो जाए। एक स्वस्थ शरीर ही बीमारी से लड़ सकता है।

नीरोग—पानी को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार पीना स्वास्थ्य के लिए हितकर माना गया है। प्यास के समय इच्छा के विपरीत बेहद ठूँस-ठूँसकर जल पीना हानिकारक होता है। भोजन, भजन एवं गमन से पूर्व तीन घूँट पानी अवश्य पियें। तीन घूँट जल, तन-मन करे निर्मल। सुबह नींद से उठते ही प्रभु स्मरण कर तीन घूँट पानी पीना और रात को सोने से पूर्व तीन घूँट पानी पीना, स्वास्थ्यवर्धक व जरा-व्याधि विनाशक होता है। जल ही औषधि है।

नेत्रों की नीरोगिता—भोजन करने के बाद हाथों को पानी से धोकर गीले हाथों की दोनों हथेली आपस में रगड़ कर नेत्रों पर लगायें। इस प्रकार नित्य करते रहने से नेत्रों में कभी भी कोई रोग नहीं होता और यदि कोई रोग हो तो दूर हो जाता है।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—बाल्टी में साफ पानी भरकर चेहरा डुबोकर नेत्र बार-बार खोलें, बन्द करें। इससे नेत्रज्योति बढ़ती है।

स्नान—बूढ़े तथा निर्बल मनुष्यों को छोड़कर, गर्म पानी की अपेक्षा ठण्डे जल से स्नान करना सबके लिए हितकर है, चाहे मौसम सर्दी का ही क्यों न हो। यदि किसी व्यक्ति का दिल घबरा रहा हो और बेचैनी महसूस हो रही हो तो ठण्डे पानी से स्नान करने पर आराम होता है।

शीतल जल से स्नान तथा टबबाथ स्वप्नदोष तथा वीर्य रोगों में अधिक लाभदायक है। पहाड़ों की चढ़ाई में थकान आने पर ठण्डे पानी से स्नान करने से स्फूर्ति आती है।

ठण्डा स्नान शरीर व मन को अधिक ताजगी और सुखद अहसास कराता है।

सप्ताह में एक बार शरीर पर पानी की भाप अवश्य देनी चाहिये। इससे शरीर की सफाई हो जाती है, रोम छिद्र खुल जाते हैं और शरीर की गन्दगी बाहर निकल कर शरीर पर चमक आ जाती है।

नकसीर—ठण्डा पानी सिर पर धार बाँधकर डालने से रक्त गिरना बन्द हो जाता है।

अपच—अपच में पानी दवा का काम करता है और भोजन पचने के बाद पानी पीने से शरीर में बल बढ़ता है। अग्नि के सामने काम करने के बाद और तेज धूप से आने के बाद एकदम शीतल जल से स्नान न करें। इससे चमड़ी तथा दृष्टि को नुकसान पहुँच सकता है।

पानी का अवरोधन कम कैसे करें ?—पाचन क्रिया के समय शरीर में कुछ हानिकारक पदार्थ भी बनते हैं। यदि ये पदार्थ शरीर से बाहर न निकलें तो इसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जब शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है, तो यह पदार्थ शरीर में ही रह जाते हैं और शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं, जैसे—जी मिचलाना, भूख न लगना, सुस्ती दूर न होना, सिरदर्द, घबराहट।

बचाव—इन स्थितियों से बचने के लिए भोजन में मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और रेशेयुक्त खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।

मुँह के दर्द में, दाँत के रोगों में नमक को गर्म पानी में डालकर गरारे करने से दर्द दूर हो जाता है। दाँत निकलवाने के बाद होने वाले रक्तस्राव में ठण्डे पानी से गरारे करने पर रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

खाँसी—हथेली में पाँच बूँद पानी की डालकर दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें, फिर गले से छाती, पसली पीठ पर ऊपर से नीचे दो-दो मिनट नित्य तीन बार मालिश करें। इसके साथ करेले की सब्जी खायें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

दमा—दमा का दौरा पड़ने पर हाथ और पैर गर्म पानी में डुबोकर दस मिनट रखें। इससे बहुत आराम मिलता है।

कमर का मोटापा—पाँच चम्मच जामुन का सिरका एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातः भूखे पेट पीते रहने से कमर का मोटापा दूर हो जाता है।

मोटापा घटाना—हमारे शरीर की कोशाएँ पानी में इस तरह फूलती हैं, जिस तरह पानी में चने या चावल। इन चने या चावलों को सुखा दो। ये पिचक जायेंगे, सूखकर सिकुड़ जायेंगे। इसी तरह मोटेपन में पानी और पानी वाले खाद्य कम लेने से मोटापा घट जाता है। पतलापन होने पर पानी व पानी युक्त खाद्य अधिक लेने चाहिए। याद रखें मोटापा आयु घटाता है।

जिनका शरीर मोटा हो गया है और जो चाहते हैं कि अधिक मोटा न हो, उन्हें सदा गुनगुना पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए। भोजन से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लिया जाए तो भोजन अधिक नहीं किया जा सकता। 125 ग्राम पानी उबालकर ठण्डा करें। जब गुनगुना रह जाये तब उसमें तीन चम्मच नीबू का रस और दो-तीन चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा दूर होता है। शरीर में चाहे कैसी भी चर्बी बढ़ गई हो, घटकर शरीर, सुडौल बन जाता है। पेट के रोग दूर होकर भूख तेज लगती है। यह प्रातः खाली पेट एक दो मास लें।

विशेष—भोजन हल्का और दिन में एक बार करें। चोकर की रोटी खाना लाभप्रद है। हरी सब्जियों का विशेष रूप से सेवन करें। सायंकाल केवल फल लें। भोजन के साथ जल

न लें। भोजन के एक घण्टे पश्चात् थोड़ा जल पियें। चाय, कॉफी, चर्बी बढ़ाने वाले और मीठे पदार्थों का सेवन यथासम्भव कम कर दें।

दोनों समय भोजन के तुरन्त बाद एक कप उबलता हुआ गर्म पानी जितना गर्म पिया जा सके, चाय की भाँति छोटे-छोटे घूँट धीरे-धीरे पी लें। चाहे तो एकाध घूँट ठण्डा पानी भोजन के बीच में ले सकते हैं। इस प्रकार खाने के तुरन्त बाद गर्म पानी के लगातार सेवन करने से मोटापा घटकर शरीर संतुलित हो जाता है। परन्तु गर्म पानी का यह प्रयोग लगातार दो महीनों से अधिक नहीं करना चाहिए। इस प्रयोग से दो महीने में चर्बी घटने लगेगी। डॉक्टर **ल्यूकस** की राय में सर्वोत्तम तरीका यह है कि तीन गिलास पानी में चुटकी भर नमक डालकर उबालकर रख लिया जाए और इस पानी का एक गिलास प्रातः भूखे पेट, दूसरा दोपहर और तीसरा रात में सोने से पहले पियें।

बच्चों का मोटापा बढ़ना—ताजा जल चार घण्टे धूप में रखें। फिर इससे बच्चों को नित्य एक निश्चित समय पर स्नान कराने से बच्चा मोटा हो जाता है।

गर्म पानी—मोटापा घटाना, गैसेज, कब्ज़, कोलाइटिस, एमोबायेसिस, कृमि, पसली का दर्द, जुकाम, बादी के रोग, गले के रोग, दस्तावर दवा के बाद, नया बुखार, संग्रहणी, श्वास, खाँसी, हिचकी, चिकनी चीजें, खाना खाने के बाद एक गिलास गर्म पानी, जितना गर्म पिया जा सके, लगातार पीते रहने से ठीक हो जाते हैं।

प्रातः चाय जैसे गर्म पानी का एक गिलास (आधा लीटर) पीने से जुकाम, खाँसी, नजला, स्वरभंग, छींकें, सिरदर्द, कब्ज़, बदहजमी इत्यादि से व्यक्ति सदैव मुक्त रहता है। यदि उस गर्म पानी में आधा नीबू का रस निचोड़ दिया जाए तो समय पर भूख भी अच्छी लगती है और पेट में गैस और सड़न भी नहीं होती। सर्दी के मौसम में प्रातः गर्म पानी पीने से जुकाम, खाँसी नहीं होंगे।

मौसम के बदलने पर खाँसी-जुकाम होने पर गुनगुने पानी का सेवन और परहेजी खाना सबसे अच्छा उपचार है। छोटे बच्चों को गर्म पानी में भीगे तौलिये से मालिश किया जा सकता है। यदि किसी स्थान पर **मोच आ** जाती है तो मोच लगने के दूसरे दिन से गर्म पानी में डालकर सेंकने से मोच में लाभ होता है।

गर्म पानी पीने से—इससे प्रसव के पश्चात् बढ़ा हुआ पेट ठीक होकर सुगठित हो जाता है। मोटे रोगियों, गठिया तथा जोड़ों के दर्द व सूजन के लिये गर्म पानी का सेवन बहुत लाभप्रद है। इससे मूत्र अधिक मात्रा में आकर शरीर से **यूरिक अम्ल** और विषैले अंश निकल जाते हैं। अधिक **गैस** पैदा होना बन्द होता है। कब्ज नहीं रहती, पाखाना खुलकर आता है। मल आँतों में नहीं सड़ता। पेट में कीड़ों की उत्पत्ति नहीं होती। आमाशय और अन्तड़ियों की कमजोरी, पेट फूलना, आमाशय की सूजन, पेचिश आदि बीमारियाँ नष्ट हो जाती हैं। यकृत को शक्ति प्राप्त होती है। औरत की मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है। आँखों के नीचे काले घेरे और चेहरे का भद्दापन दूर होकर रंग साफ निखरता है। **कमर सुन्दर** बनती है।

नाश्ता मोटापा घटाने के लिए—छिलका सहित सेब और गाजरें लेकर, दोनों को लगभग बराबर मात्रा में, अलग-अलग कद्दूकस कर लें। इन लच्छों को प्रातः खाली पेट

नाश्ते के समय प्रसन्नचित्त जितना खा सकें, या दो सौ ग्राम खा लें। इसे खाने के बाद दो घंटे तक कुछ न खायें। इससे जहाँ शरीर में शक्ति, स्फूर्ति का संचार होगा वहाँ अनावश्यक चर्बी घटेगी, रक्त साफ होकर रूप निखरेगा।

मोटापा बढ़ाने के लिए—यही खुराक (अर्थात् समभाग छिलका सहित सेब व गाजिरों को कद्दूकस करके बनाए गये लच्छों को) दोपहर भोजन के बाद खायें। यदि आपका वजन गिर रहा हो या आपको कमजोरी का अनुभव हो रही है तो इससे आशातीत लाभ होगा।

ठण्डे पानी की पट्टी—एक नेपकिन, मोटा कपड़ा पानी में भिगोकर, निचोड़कर पेट पर रखें। ऊपर से सूखे कपड़े से एक घण्टा बन्धा हुआ रखें। एक घण्टे बाद खोल दें। इससे **अम्लपित्त, यकृत रोग, पेट में घाव** (Ulcer), **मासिक धर्म में दर्द** आदि रोगों में लाभ होता है। कपालभाति प्राणायाम, कुंजल क्रिया भी लाभदायक है।

सिरदर्द—यदि सर्दी-जुकाम की वजह से सिरदर्द है, तो गुनगुने पानी में पैर डालकर लगभग आधा घण्टे तक बैठ जायें। इससे सिरदर्द ठीक होगा तथा जुकाम में भी आराम मिलेगा।

कमर दर्द—गर्म पानी पियें। यदि पानी ठण्डा ही पीना हो तो पानी में पाँच पत्ते तुलसी या दो छोटी इलायची पीसकर डालकर पानी उबालें। सुबह उबाले पानी को शाम तक और शाम को उबालें पानी को प्रातः तक पियें। इस तरह ठण्डे पानी को पियें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है। यदि बदन दर्द व पैरों में सूजन व दर्द हो तो गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक डालकर आधा घण्टे पाँव डाल कर बैठने पर आराम आ जाता है।

शाकाहार

दिन-रात काम करते रहने से हमारी शरीर की शक्तियाँ खर्च होती रहती हैं। स्वस्थ रहने के लिए इस कमी को पूरा करने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है।

भोजन के कार्य

1. शरीर निर्माण एवं तन्तु क्षय की पूर्ति।
2. उष्मा, ऊर्जा तथा जीवन क्रिया का निर्माण।
3. स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग अवरोधक शक्ति का संचय।

भोजन के आवश्यक तत्त्व हैं—(1) प्रोटीन, (2) कार्बोहाइड्रेट (शर्करा), (3) वसा (चिकनाई), (4) विटामिन, (5) खनिज लवण, एवं (6) जल।

उपर्युक्त तत्त्व सब प्रकार की सब्जियों, फल, अनाज, दालों, दूध में पाए जाते हैं। माँसाहारी भोजन में इनमें से कई तत्त्व बिल्कुल नहीं हैं, कुछ नगण्य हैं और कुछ आवश्यकता से अधिक होते हैं जो पाचन क्रिया को प्रभावित करते हैं। ऐसे में शाकाहार ही सम्पूर्ण भोजन है। आपका स्वास्थ्य आपके हाथ में है।

शाकाहारी शब्द का अर्थ अंग्रेजी पर्याय 'वेजीटेरियन' लेटिन शब्द 'वेजिटस' से व्युत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है 'सक्रिय' अथवा 'ओजपूर्ण'। इस तरह यह शब्द 'वेजीटेबल'

से नहीं बना है जैसा कि सामान्यतया समझा जता है लेकिन इसका मतलब है—वह व्यक्ति जो माँस वाले भोजन से परहेज रखता है।

सन् 1961 तक अमेरिका में आँतों का कैंसर सर्वाधिक था। जाँच करने पर माँसाहार ही इसका मुख्य कारण पाया गया। इससे बचने के लिए सन् 1970 से वहाँ के निवासियों ने अपनी भोजन व्यवस्था में परिवर्तन किया। माँसाहार कम करके वे प्राकृतिक आहार, सलाद आदि लेना अधिक पंसद करते हैं। शाकाहार के प्रति लोगों की प्रवृत्ति में काफी परिवर्तन हुआ है। अमेरिका और यूरोप के समृद्ध देशों में भी शाकों वाले आहार की ओर रुचि अधिक बढ़ी है।

शाकों वाले आहार में प्रोटीन—शरीर की वृद्धि, मरम्मत और नए ऊतकों के बनने के लिए प्रोटीन महत्त्वपूर्ण निर्माणकारी इकाइयाँ हैं। आज यह ज्ञात हो गया है कि प्रोटीनों के घटक एमीनो अम्ल कहलाते हैं। शरीर के सामान्य कार्यों के लिए इसे 23 एमीनो अम्लों की जरूरत पड़ती है जिनमें से आठ अनिवार्य होते हैं यानि आहार द्वारा इनकी आपूर्ति अवश्य होनी चाहिए। यदि सभी अनिवार्य एमीनो अम्ल आदर्श अनुपात में विद्यमान रहते हैं तो स्वस्थ शरीर अधिकांश प्रोटीनों का उपयोग कर सकता है। उचित योजना से शाकाहारी व्यक्ति भी अपने आहार से उच्च गुणता और दक्षता वाले प्रोटीन प्राप्त कर सकता है। इसके लिए व्यक्ति को प्रोटीन संपूरण के सिद्धान्तों की पूरी-पूरी जानकारी होनी चाहिये।

उदाहरण के लिए फलियों में एक अनिवार्य एमीनो अम्ल मैथियोनिन कम मात्रा में होता है। लेकिन इनमें दूसरा एमीनो अम्ल लाइसीन यथेष्ट मात्रा में होता है। धान सरीखे धान्यों से मिलाने पर, जिनमें कि मैथियोनिन अधिक होता है पर लाइसिन कम। इनसे जो प्रोटीन का मिश्रण प्राप्त होता है वह पर्याप्त होता है। भारतीय आहारों का दाल-भात वाला संयोजन इस तरह का जाना-पहचना आदर्श उदाहरण है। धान्यों, दालों, सब्जियों और दूध की चीजों के मिश्रण से संतुलित आहार सुनिश्चित होता है।

कार्बोहाइड्रेट—मानव आहार में कार्बोहाइड्रेट सबसे अधिक ऊर्जा प्रदान करते हैं। शाकाहारी लोग मुख्यतया धान्यों, साबुत दालों और विविध प्रकार के कन्दमूलों से मंड (स्टार्च) के रूप में काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रट प्राप्त करते हैं।

वसाएँ—वसाएँ और तेल ऊर्जा के सबसे गाढ़े स्रोत हैं। वनस्पति वसाओं में (नारियल के तेल), वनस्पति आदि को छोड़कर अधिकांशतया असंतृप्त वसाएँ होती हैं, कोलेस्ट्रोल नहीं होता और साथ ही अनिवार्य वसा अम्ल बहुत अधिक होता है। यह एक मान्य तथ्य है कि असंतृप्त वसाएँ सीरम कोलेस्ट्रोल स्तर को कम करके रखती हैं। रक्त में कोलेस्ट्रोल की अधिक मात्रा से परिहृद धमनी रोग हो सकता है। वनस्पति वसा की खपत से हृदय की गड़बड़ियों के होने की संभावना कम होती है।

विटामिन—विटामिन बी-12 के संभव अपवाद को छोड़कर शाकाहारी व्यक्ति का भोजन सभी अनिवार्य विटामिनों की आपूर्ति कर सकता है। विटामिन बी-12 रक्त कोशिकाओं के सामान्य रूप से बनने और तंत्रिका के सामान्य कार्यान्वयन के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से तंत्रिका को क्षति पहुँच सकती है। दूध और पनीर तथा पत्तेदार सब्जियों से इस विटामिन की आपूर्ति करते हैं।

खनिज—मानव शरीर को करीब 24 खनिजों की जरूरत होती है। शरीर की वृद्धि, मरम्मत और आवश्यक कार्यों के नियमन के लिए खनिज जरूरी हैं। आहार में धान्यों, ज्वार, बाजरा और दालों के खाने से शाकाहारी व्यक्ति को सभी अनिवार्य खनिज प्राप्त हो जाते हैं।

जल—मनुष्य को जीवित रहने के लिए जल अत्यंत आवश्यक तत्व है। हमारे शरीर का लगभग दो-तिहाई भाग जल से ही निर्मित है। जल की आवश्यकता इसी बात से सिद्ध हो जाती है कि मनुष्य भोजन के बिना कुछ दिन जीवित रह सकता है, परन्तु जल के बिना नहीं।

जो लोग माँसाहारी भोजन अधिक करते हैं, वे प्रकृति की संरचना के विरुद्ध कार्य करते हैं और अपने ही पाचन क्रिया के प्रति अन्याय करते हैं। उनकी बड़ी आँतें काम ही नहीं आतीं, इसलिए वे शिथिल और निष्क्रिय होकर सूखती जाती हैं और बाद में सिकुड़ जाती हैं। यही कारण है कि माँसाहारी मनुष्यों में बड़ी आँतों का और मलाशय का कैंसर बहुत व्याप्त है। माँसाहारी भोजन में चर्बी बहुत अधिक होती है, जिसे माँसाहारी जीव तो झेल लेते हैं, लेकिन शाकाहारी व्यक्ति झेल नहीं पाते। यही कारण है कि माँसाहारी मनुष्यों में रक्तचाप बहुत बढ़ जाता है।

मछली को छोड़कर (जिसमें विटामिन 'ए' और 'डी' पाया जाता है) अन्य माँस में विटामिन बिलकुल नहीं होते, जिसकी वजह से मनुष्यों की रोग-निरोधक शक्ति क्षीण हो जाती है। इसी प्रकार माँसाहारी भोजन में रेशा बिल्कुल नहीं होता, जो मनुष्य के आमाशय में झाडू का काम करता है। इसी वजह से माँसाहारी मनुष्य में पेट की दीवारें पट जाती हैं और वे तरह-तरह के रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।

सामाजिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी माँस भक्षण हानिकारक है। कहा गया है 'जैसा खाए अन्न, वैसा पाए मन'। यह अक्सर देखा गया है कि माँस-भक्षी लोगों में प्रायः क्रूरता, क्रोध, आक्रामकता और हिंसक प्रवृत्ति का अंश ज्यादा होता है, जबकि शाकाहारी व्यक्ति में दया, करुणा, सहनशीलता और उदारता का समावेश प्रायः अधिक होता है। वर्तमान समाज में व्याप्त तनाव, हिंसा, असहिष्णुता और आतंक के अनेक कारणों में एक महत्त्वपूर्ण कारण माँस-भक्षण भी है।

शाकाहार से लाभ

1. शाकाहार जीवन को दीर्घायु, शुद्ध, बलवान एवं स्वस्थ बनाता है।
2. शाकाहार 'जीओ और जीने दो' के सिद्धान्त को प्रतिपादित करता है।
3. शाकाहारी माँसाहारी की तुलना में अधिक मात्रा में उष्णता (कैलोरीज) विटामिन, प्रोटीन एवं धातु प्राप्त करते हैं।
4. शाकाहारी रोगी पशु के सड़े-गले माँस के खाने से होने वाली बीमारियों से बचा रहता है।
5. सरसों का तेल, दालें, हरी सब्जियाँ व चना का उपयोग शरीर में विद्यमान कोलेस्ट्रोल में कमी करता है।

6. शाकाहारी भोजन मन में दया, समानता, आपसी स्नेह और सहनशीलता उत्पन्न करता है।
7. शाकाहारी संकल्प हिंसा के दोष से मुक्त रहता है। अत: वह सब बन्धनों से मुक्त होकर मोक्ष का रास्ता प्रशस्त करता है।
8. नैतिक और आध्यात्मिक सभी दृष्टि से शाकाहारी भोजन मानव के लिए सर्वोत्तम है।
9. शाकाहारी अधिक उत्पादक हैं और कम-से-कम अपव्ययी हैं। शाकाहारी कम खर्च में जीवन निर्वाह कर सकता है।
10. सात्विक भोजन से ही मनुष्य अध्यात्म के मार्ग पर चल सकता है।
11. 99 प्रतिशत शहरी नागरिकों को कब्ज व सिरदर्द का रोग भोगना पड़ता है। इनसे बचने के लिए फलों व सब्जियों के रस का सहारा लेना चाहिए।
12. फलाहार विटामिन की कमी के कारण होने वाले रोगों से बचाव एवं छुटकारा देता है।
13. दुर्बल रोगी फलों अथवा सब्जियों के रसों का उपयोग कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
14. एक मुट्ठी भर भुने हुए चने मनुष्य प्रात:काल खा ले तो उसे क्षय या प्लूरिसी की बीमारी जन्म भर नहीं हो सकेगी।
15. प्रकृति ने मनुष्य के दाँतों और आँतों की रचना शाकाहारी भोजन के लिए की है। माँसाहार तो हिंसक पशुओं का आहार है।
16. शाकाहारी भोजन मधुमेह रोगी के गुर्दे और तंत्रिका तन्त्र को स्वस्थ रखता है। यह वजन घटाने में सहायक है। फल और सब्जियाँ खाने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है। शाकाहारियों की मृत्युदर माँसाहारियों की तुलना में कम है। शाकाहारी होना मानवीय है। शाकाहारी भोजन 'स्मार्ट फूड' है।

स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक

कठोर परिश्रम करने से गति, शक्ति और आन्तरिक बल मिलता है। क्रियाशील रहने हेतु जिन तत्त्वों की आवश्यकता होती है, उनकी पूर्ति दूध, फल, रोटी-सब्जियाँ से होती है। हम स्वस्थ रहते हुए उत्साह से कार्य करें, इसके लिए भोजन करने की कला का ज्ञान चाहिये। भोजन भूख लगने पर ही करना चाहिये। यदि भूख नहीं लगती है तो खाना नहीं खायें। भोजन शरीर का निर्माण करता है, शरीर को गतिशील रखता है लेकिन भोजन से जीवनी-शक्ति नहीं मिलती। हमारा स्वास्थ्य, जीवनी-शक्ति की सशक्तता पर निर्भर करता है। जीवनी-शक्ति हमारी पवित्र दिनचर्या से सशक्त होती है। सदा सुखी रहने के लिए हमारा प्रथम कार्य है—भगवान पर भरोसा, श्रद्धा। रामायण में यही बताया गया है—

राम भगति मनि उर बस जाकें। दुःख लवलेश न सपनेहु ताके॥

भगवान पर भरोसा रखने से हमारे में दिव्य शक्ति उत्पन्न होती है जो हमें रोग, चिन्ता और भय से मुक्त रखती है।

सुबह-शाम आधा घण्टा नंगे पाँव रहें। संभव हो तो मिट्टी वाली भूमि या दूब, हरी घास वाली भूमि पर टहलें।

स्वस्थ रहने के लिए आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य—इन तीनों का पालन करना चाहिए। चिन्ता, शोक, भय, क्रोध आदि में किया गया भोजन अच्छी तरह से नहीं पचता। अत्यधिक शारीरिक थकान के तुरन्त बाद भोजन न करें। ऐसा करने से उल्टी हो सकती है।

विशेष भोजन

उच्च रक्तचाप—रक्तचाप में फल सब्जियों के रस पर रहना चाहिए। दूध ले सकते हैं। दूध और फलों पर कुछ सप्ताह रोगी रह जाये तो बहुत लाभदायक है। नहीं तो प्रातः फल, दोपहर में उबली सब्जी के साथ एक-दो चपाती और फल, शाम को छः बजे फल, सब्जियों का रस और रात को फल व दूध दें। इस उपचार से उच्च रक्तचाप में लाभ होगा।

- प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में अर्थात् 5 बजे उठकर भगवान का स्मरण करके सबकी मंगल-कामना करनी चाहिये। फिर एक या दो गिलास जल पियें।
- सूर्योदय पूर्व स्नान करके प्राणायाम, आसन और बलानुसार व्यायाम करें।
- प्रातः समय मिलने पर 'विटामिन डी' अर्थात् धूप का सेवन अवश्य करें।
- सात्विक एवं संतुलित प्राकृतिक आहार लें।
- भोजन करते समय अल्प मात्रा में जल पियें तथा खाना खाने के बाद जब प्यास लगे तब जल पियें।
- भोजन को बहुत धीरे-धीरे खूब चबा-चबाकर करना चाहिए।
- भोजन करने के बाद मूत्र त्याग अवश्य करें।
- नीबू का रस जल में मिलाकर अवश्य पियें।
- शाम को भोजन सूर्यास्त से पूर्व एवं हल्का होना चाहिए।
- दिन में नहीं सोना चाहिए। रात में गहरी नींद लेनी चाहिए। सोते समय मुँह नहीं ढकें। मन को प्रसन्न रखें।
- सप्ताह में एक दिन उपवास अवश्य रखें। कब्ज़ से भी बचें।
- मसाला, खटाई, मिर्च, तेल, चाय, कहवा, चीनी, अधिक नमक, कच्चा केला, बैंगन, आलू, मैदा, घी, पॉलिश किया हुआ चावल आदि खाने से यथासंभव बचें।
- ब्रह्मचर्य का यथाशक्ति पालन करें। शक्ति से अधिक कार्य नहीं करें।
- अन्त में पुनः दिन भर के किए कार्यों का स्मरण कर प्रभु का स्मरण करके शैया ग्रहण करें। ये नियम रक्तचाप वृद्धि को कम करने में सहायक रहेंगे।

जोड़ों का दर्द—यह शरीर में अम्लता बढ़ने और कब्ज़ रहने से होता है। इसमें उपवास से अधिक लाभ होता है। उपवास में नीबू और पानी पीते रहें। इसमें शहद मिला सकते हैं। हरी सब्जियाँ कम खायें। पालक में ऑग्जीलिक एसिड होता है। सन्तरा और टमाटर इसमें लाभदायक हैं। नीबू की खटाई के अतिरिक्त अन्य खटाई का प्रयोग नहीं करें। यदि जोड़ जकड़ गये हों तो गर्म-ठण्डा सेंक करें।

सूखी खुजली रक्त दूषित होने, उसमें अधिक अम्लता के कारण गर्मी आ जाने से होती है। इसे ठीक करने के लिए लेखक की पुस्तक **'शक्तिवर्धक भोजन'** पढ़ें।

मोच—मोच आने पर सूजन आ जाती है और दर्द होता है। इस पर बर्फ का सेंक करें। नमक, पानी और तिल मिलाकर उबालकर मोच आने के दो दिन बाद से सेंक करें।

शाकाहार से पाचन संस्थान के रोगों से बचाव
(Vegetarian Diet Prevents Diseases of Digestive System)

शाकाहार पूर्ण पौष्टिक भोजन है। माँसाहारी प्राय: कहते हैं कि दूध, अण्डा, मछली, माँस, चिकन खाने से एमिनो एसिड (Amino Acid) अधिक मिलता है जिससे प्रथम श्रेणी का प्रोटीन मिलता है। जिस भोजन में एमिनो एसिड कम मिलते हैं, उससे द्वितीय श्रेणी का प्रोटीन मिलता है। द्वितीय श्रेणी के प्रोटीन गेहूँ, चावल, दाल आदि मिलाकर दूध के साथ खाने से जो एमिनो एसिड मिलते हैं उससे शरीर के लिए पर्याप्त प्रोटीन मिल जाता है। शाकाहार में सबसे लाभदायक बात है, शाकाहार में मिलने वाला रेशा (Fibre)। अनाज, दालें, फल व सब्जियों में रेशा प्रचुर मात्रा में मिलता है। आधुनिक विज्ञान ने यह बता दिया है कि अनेक बीमारियाँ जैसे—कैंसर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि पाश्चात्य देशों में जहाँ माँसाहार का अधिक प्रचलन है, भारत जैसे शाकाहारी देश की तुलना में अधिक बीमार होते हैं। शाकाहार लोगों को इन घातक बीमारियों से बचाता है।

बड़ी आँत का कैंसर (Large-bowl Cancer)—रेशा, बड़ी आँत का कैंसर और आँतों की क्रिया में सम्बन्ध है। रेशे वाला भोजन करने से मल अधिक और आँतों से शीघ्र निकल जाता है जिससे कैंसर जन्य भोजन के सेवन से शरीर में कैंसर के कीटाणु नहीं ठहरते, शीघ्र बाहर निकल जाते हैं और इस तरह कैंसर से बचाव हो जाता है। पाश्चात्य देशों में माँसाहार अधिकतम लोग करते हैं। माँसाहार में रेशा कम होने से उनमें कैंसर अधिक होता है। बड़ी आँत और मल द्वार का कैंसर होता है। रेशे वाला भोजन शीघ्र पचता है। रेशेवाला भोजन नाइट्रोजन चयापचय (Nitrogen Metabolism) में परिवर्तन कर देता है जिससे कैंसर के कीटाणु कम होते हैं।

पित्त-पथरी (Gall Stones) में शाकाहार लाभदायक है। माँसाहार यह रोग बढ़ाता है। शाकाहार से मोटापा नियन्त्रित होता है, घटाया जा सकता है।

रेशेदार भोजन (FIBROUS FOOD)

फास्टफूड एवं जंक फूड के बढ़ते चलन से भोजन में रेशों की मात्रा घटती जा रही है।

रेशे क्या हैं?—रेशे भोजन में उपस्थित ऐसी कार्बोहाइड्रेट है, जो आँतों में पचती नहीं है। समझने हेतु तन्तु युक्त वनस्पतियों, फल जिनमें रस की अपेक्षा गूदा तथा ठोस भाग अधिक होता है रेशों के मुख्य स्रोत हैं।

रेशे कैसे काम करते हैं?—ये रेशे या तन्तु आमाशय एवं आंत्रीय एंजाइमों द्वारा पचाए नहीं जा सकते तथा स्पंज की तरह पानी सोखकर फूल जाते हैं। आँतों को क्रमाकुंचन गति के लिए प्रेरित करते हैं, फलत: भोजन का शीघ्र पूर्ण पाचन होता है।

रेशों के स्रोत—ये मुख्यत: वनस्पति भोज्य-पदार्थों में पाए जाते हैं, जैसे—पालक,

मेथी, बथुआ, कमलगट्टा, मूली के पत्ते, अनाज साबुत या चोकर सहित आटा, जैसे—जौ, जई, गेहूँ, दालें, फल साबुत (ज्यूस नहीं), नारियल, कन्द—जैसे मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर, राजमा, सत्तू इत्यादि में तन्तु पर्याप्त होते हैं। अन्य रेशों के प्रचुर स्रोतों में ईसबगोल, जई के छिलके, (92 प्रतिशत), मटर साबुत, मक्का चोकर सहित, सोयाबीन साबुत (60 प्रतिशत से अधिक), गेहूँ, जौ, चावल चोकर सहित (20 से 40 प्रतिशत) पाए जाते हैं। ग्वार गम तथा चुकन्दर भी इनके प्रचुर स्रोत हैं।

कितना खायें—वयस्क व्यक्ति के लिए 25 से 40 ग्राम रेशे प्रतिदिन या 10 से 15 ग्राम प्रति 1000 कैलोरी उपभोग के हिसाब से रेशेदार भोजन होना चाहिए।

भोजन में रेशेयुक्त सब्जी व फलों का प्रयोग करें तथा घी, तेल, मसाला, अचार आदि गरिष्ठ भोज्य-पदार्थों को कम-से-कम लें।

हमें स्वस्थ रहने के लिए रेशेदार भोजन की आवश्यकता है। माँस, मैदा व रस में रेशा नहीं होता। हमें रिफाइन्ड फूड की जगह रफ फूड की आवश्यकता है। मोगर के स्थान पर छिलके वाली दाल, मैदे की जगह मोटा आटा, तले-भूने भोजन के स्थान पर अंकुरित एवं उबले हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग, स्वस्थ रहने के लिए साबुत खाना श्रेयस्कर है। गाजर, सेब, नारंगी आदि को खाने से रेशायुक्त रस पेट में जाता है।

रेशे की कमी से बड़ी आँतों में कैंसर, मोटापा, मधुमेह, कब्ज़, बवासीर तथा फिशर होने की सम्भावनायें बढ़ जाती हैं। शाकाहारियों में माँसाहारियों की अपेक्षा आँतों के रोग कम होते हैं। माँसाहारियों में आँतों के रोगी अधिक पाये जाते हैं। माँसाहार में रेशे नहीं होने से आँतों के रोग होते हैं।

फल सब्जियों का रस पीने से रेशा निकल जाता है। रस पीने से शरीर में कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है। इससे मोटापा बढ़ता है। रस के स्थान पर फल, सब्जी चबा-चबाकर खाना अधिक लाभदायक है। रेशायुक्त भोजन करने से बहुत-सी बीमारियों से बचाव हो जाता है।

आजकल चाट-चीनी-चिकनाई युक्त दावतें दिल के दौरे की दावतें बन गई हैं। पाँवों की चुस्ती और चहल-कदमी के बिना चौराहे व चौपाटी की चटपटी चाट स्वास्थ्य को चौपट कर रही है। प्रातः से रात्रि तक जो भी हम खाते हैं उसका विश्लेषण करें तो हम पायेंगे कि चीनी व चिकनाई की मात्रा पेट में अधिक पहुँच रही है।

नाश्ते में चाय, नमकीन, बिस्किट, ब्रेड व मक्खन, भाँति-भाँति के शीतल पेय, आइसक्रीम, मिठाइयाँ, बच्चों के लिए टॉफी, मीठा दूध पेट में अधिक पहुँचे रहे हैं। हम स्कूटरों, मोटरों में आते-जाते हैं। शारीरिक श्रम नहीं करते। हम स्वाद और सुगन्ध को अधिक महत्त्व देते हैं, न चाहते हुए भी जीभ के चटोरेपन से आवश्यकता से अधिक खा जाते हैं, पेट को पेटी बना देते हैं। 'जैसा आहार वैसी डकार', 'जैसे खायें अन्न, वैसा होये मन'। 'संयम गया छूट, तकदीर गई फूट'।

स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भोजन नियमित, संतुलित एवं स्वास्थ्यवर्धक हो तथा रेशेदार भोजन को प्राथमिकता दीजिये।

■■